

„АЛО - ПЕНЗИОНЕРСКИ ПРАШАЊА“
СЕКОЈ ВТОРНИК И ЧЕТВРТОК ОД 10 ДО 12 ЧАСОТ
02/3213 227

СЗПМ БЕСПЛАТЕН ВЕСНИК ЗА СЕГАШНИ И ЗА ИДНИ ПЕНЗИОНЕРИ

ПЕНЗИОНЕР

плус

30 октомври 2026 година
број 216

Година XIX Излегува еднаш месечно
www.szpm.org.mk e-mail: vesnik@szpm.org.mk

СЗПМ тел. 02 3223 710



80
години

**пензионерско
организирање**

Комисија за здравство и
социјална политика при СЗПМ
**ИЗВЕСТУВАЊЕ ЗА
ВАКЦИНАЦИЈА** → стр. 11

**Конструктивни средби
со претседателите
на здруженијата
на пензионери,
членки на Сојузот** → стр. 2

**Достоинствено
одбележани
три датуми** → стр. 9

ЗП МАКЕДОНСКА КАМЕНИЦА

**Традиционална средба
на пензионерите во
Лесново**



→ стр. 3

МАНИФЕСТАЦИЈА „ФЕСТИВАЛ НА ТРЕТА ЖИВОТНА ДОБА 2026“, ВО ЉУБЉАНА, Р СЛОВЕНИЈА

**МАКЕДОНСКИТЕ ПЕНЗИОНЕРИ СО ОДЛИЧНА
ПРОГРАМА ЈА ОДУШЕВИЈА ПУБЛИКАТА**



f3zo 25. FESTIVAL ZA CROTIJE
ŽIVLJENJSKO OBDOBJE → стр. 7

СЕДНИЦА НА ИЗВРШНИОТ ОДБОР НА СЗПМ

ЕДНОГЛАСНО УСВОЕНИ СИТЕ ОДЛУКИ



→ стр. 3

ВО ОВОЈ БРОЈ...

АКТУЕЛНО

стр. 2



**„ПЕНЗИОНЕРСКА
СРЕДБА 2026“ ВО
ДЕБРЦА**

стр. 3

**АКТИВНОСТИ
НА ЗП**

стр. 4 и 5

ОД ВЕСНИЦИТЕ ВО ЉУБЉАНА

**КОГА НА
„КЕБЕТОВА“ СЕ ЗАИГРА
МАКЕДОНСКО ОРО**

стр. 7

**АКТИВНОСТИТЕ
НА ОГРАНОЦИТЕ**

стр. 8

КУЛТУРА

стр. 10

ИНФО

стр. 11

**ИЗБОР НА
АЛБАНСКИ**

стр. 12

ЗДРАВЈЕ

стр. 13

МОЗАИК

стр. 14

ЗАБАВА

стр. 15

ВИДИЦИ

стр. 16

ЌЕ ИЗЛЕЗАТ

19 ноември 2026
- Прилог
за пензионери
во „Коха“

27 ноември 2026
„Пензионер
плус“

ПЕНЗИОНЕР плус

Конструктивни средби со претседателите на здруженијата на пензионери, членки на Сојузот

Согласно со Програмата за работа на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија за 2026 година е предвидено да се одржат работни средби со претседателите на здруженијата на пензионерите, членки на Сојузот. Бидејќи станува збор за 53 здруженија, се одржаа четири средби во Делчево, Неготино, Кичево и Скопје, со претседатели на здруженија кои гравитираат до овие градови. На првата работна средба која се одржа на 25 септември 2026 година во Делчево, присуствуваа следните здруженија: Струмица, Ново Село, Свети Николе, Кратово, Крива Паланка и Ранковце, Злетово и Берово. Втората работна средба се одржа на 1 октомври 2026 година во Неготино на која присуствуваа претседателите на ЗП од Велес, Кавадарци, Валандово, Демир Капија, Радовиш и Конче и претставник од Дојран. Третата значајна консултативна средба се одржа на 9 октомври 2026 година во Кичево, на која учествуваа претседатели и претставници на повеќе здруженија на пензионери од регионот и тоа ЗП од Тетово, Лабуништа, Вевчани, Охрид и Дебрца, Демир Хисар, Македонски Брод и од Струга. Четвртата средба се одржа во Скопје на 19 октомври 2026 година на која присуствуваа ЗП од Карпош, Горче Петров, Кисела Вода, Центар, Солидарност – Аеродром, Бутел, Гази Баба, ОВР на РМ, Чаир и од Илинден. На средбите се разговараше за многу прашања во интерес на пензионерите и за актуелните состојби во работата, како и за идните насоки во дејствувањето на Сојузот и здруженијата на пензионерите на Македонија. На сите четири средби воведно излагање имаше Претседателката на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија Станка Трајкова. Таа зборуваше за актуелните состојби во работата на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија и на Здруженијата на пензионерите, како и за подготовки за идни-

те активности во наредниот период. Сите се сложија дека е потребно да се заштити досегашниот правен и организациски статус на СЗПМ, кое е клучна точка околу која постои широк консензус меѓу пензионерските здруженија. Оваа позиција има цел да ја зачува независноста и традицијата на Сојузот како невладина, непартиска и мултиетничка организација.

На средбите се дискутираше и за градење старски домови; да има поголема контрола на приватните домови; како и да не се плаќа персонален данок на помошта што ја доделуваат здруженијата на болни пензионери и на тие со ниски примања; на солидарниот фонд и на исплатата на посмртна помош. Исто така, присутните на тие средби побараа да се реактивира барањето, редовните усогласувања на пензиите да се вршат двапати годишно, во термините 1 јануари и 1 јули. Тие побараа уште еднаш да бидат доставени следните барања:

- Да се испита можноста, да се дадат како недвижност на трајно користење пензионерските домови изградени со средства од вработените во тој период за денешните пензионери, а со кои стопанисува ФПИОМ.

- Да се одржи работна средба со Централниот регистар на Република Северна Македонија (ЦРПСМ).

- Почитувањето на одредбите од Статутот на СЗПМ кој е клучна обврска за сите членови, органи и тела на секое здружение и на Сојузот за меѓусебна соработка. Вообичаено, во статутот на Сојузот член 4 регулира суштински прашања поврзани со правниот статус и основните начела на функционирање.

Состаноците и директните средби се од суштинско значење за претседателите бидејќи овозможуваат непосреден дијалог, градење меѓусебна доверба и поефикасно решавање на заедничките проблеми, како и размена на искуства.

В. Пачемски

ЗП КАРПОШ

Продолжува соработката со Општината

На 23.9.2026 година, во просториите на Општина Карпош, се одржа средба меѓу претставници на Здружението на пензионери Карпош – Скопје и градоначалникот на Општина Карпош, Сотир Лукровски.

На средбата, во кабинетот на градоначал-



никот Сотир Лукровски присуствуваа претседателот на Извршниот одбор на Здружението, Трифун Донеv, и потпретседателот Душан Јовановиќ.

Разговорите беа посветени на продолжувањето на досегашната соработка, на подобрување на условите за живот на граѓаните од третата доба и за нови можности за нивното поактивно вклучување во општествениот живот на локалната заедница.

Во конструктивна, пријателска и срдечна атмосфера беа разгледувани повеќе предлози и идеи насочени кон подобрување на секојдневното на пензионерите кои живеат во Општина Карпош, една од најградската населба во градот Скопје. Посебно беше истакнато значењето на активностите што придонесуваат за подобро психичко и физичко здравје, за дружење и за поголема меѓусебна поврзаност на членовите.

Инаку, соработката меѓу Општина Карпош и Здружението на пензионери Карпош – Скопје, има долгогодишна традиција. Уште во 2008 година беше потпишана Спогодба за соработка, со која беа создадени услови за поддршка на работата на Здружението. Бла-

годарение на добиената донација од Општината, истата беше искористена за уредување на седиштето и клубовите на Здружението.

Поддршката од Општина Карпош продолжува и во наредните години. Така на 5 јануари 2013 година, Општината беше покровител на свеченоста по повод 35-годишнината од основањето на Здружението.

Значајно место во активностите на Општината имаа и ќе имаат организирани спортски натпревари за пензионери, кои придонесуваат за активно и здраво стареење. Градоначалникот упати порака пензионерите да продолжат да бидат активни, во согласност со своите можности и здравствената состојба.

На средбата беше разгледана и можноста за изградба на дом за пензионери, прашање од особено значење за членовите на Здружението. За реализација на оваа иницијатива е потребна понатамошна соработка и усогласување меѓу сите релевантни институции.

Градоначалникот истакна дека пензионерите, со своето животно искуство, знаење и мудрост, претставуваат значаен потенцијал за развој на локалната заедница, во смисла за подобар живот на сите жители на територијата на Општина Карпош. Тој упати порака со која Општина Карпош и понатаму ќе биде посветен партнер на пензионерите, поддржувајќи иницијативи кои придонесуваат за нивна поголема активност, социјална вклученост и подобар животен стандард.

За долгогодишната соработка постојат и фотографии кои секогаш ќе нè потсетуваат и ќе сведочат за нејзиното постоење.

Со поддршка на Општината и со активно учество на членовите, оваа соработка може и треба да продолжи да дава конкретни резултати во интерес на пензионерите и на целата локална заедница.

Д. Јовановиќ

СЗПМ СОЈУЗ НА ЗДРУЖЕНИЈА НА ПЕНЗИОНЕРИ НА МАКЕДОНИЈА UNION OF PENSIONERS' ASSOCIATIONS OF MACEDONIA	
Адреса: Бул. "Кочо Рацин" бр. 14 – 1000 Скопје – Р. Македонија Office: Bul. "Koco Racin" No. 14 – 1000 Skopje – Republic of Macedonia ЕДБ: 4030982263086, Трансакциска с/ка: 300000000953643 Комерцијална банка-Скопје www.szpm.org.mk kontakt@szpm.org.mk Tel/ Phone: 3223 710; P. fax / Po box: 440	
БРОЈ/NUMBER – 03-02/420 ДАТУМ/DATE – 13.09.2026	
До ЦЕНТРАЛЕН РЕГИСТЕР НА РЕПУБЛИКА СЕВЕРНА МАКЕДОНИЈА Лично до Директорот Анита Стамнова	
Предмет: Известување	
Почитуван директор, Ве известуваме дека 2026 и до март 2027 година е период на редовни избори во здруженијата на пензионери и Сојузот на здруженија на пензионерите на Македонија. Со цел да се спроведат правилни и регуларни избори Собранието на Сојузот донесе препораки и истите ги достави до сите здруженија на пензионери. Една од поважните препораки е во годината на избори да не се одржуваат Вонредни седници, туку да се вршат подготовки за редовни и регуларни избори по Здруженијата и Сојузот. Во спротивно одржување на Вонредни седници или паралелни избори од нелегитимни групи од пензионери, а сега има најава односно барање за одржување на Вонредна седница во Сојузот не е во согласност со процедурата за спроведување редовни и регуларни избори. Во ситуација кога вонредната седница не е одржана според одредбите на статутите и не е закажана од легитимен и законски избран претседател на ЗП или Сојузот, без исполнување на 2/3 мнозинство од вкупниот број на членови на собранието па дури и надвор од седиштето на организацијата, е чин на самоволие и анархија. Затоа, почитуван директор благовремено Ве известуваме заедно да се избориме за правилно законито и транспарентно работење со цел да се спречи оваа негативна појава. Само со ваквото постапување може да го заштитиме угледот на граѓанските организации, а и Централниот Регистар како општествено-одговорна институција. Ве молам за Ваше мислење и одговор. Со почит, Станка Трајкова, претседател на Сојузот на здруженија на пензионерите на Македонија	

СЗПМ СОЈУЗ НА ЗДРУЖЕНИЈА НА ПЕНЗИОНЕРИ НА МАКЕДОНИЈА UNION OF PENSIONERS' ASSOCIATIONS OF MACEDONIA	
Адреса: Бул. "Кочо Рацин" бр. 14 – 1000 Скопје – Р. Македонија Office: Bul. "Koco Racin" No. 14 – 1000 Skopje – Republic of Macedonia ЕДБ: 4030982263086, Трансакциска с/ка: 300000000953643 Комерцијална банка-Скопје www.szpm.org.mk kontakt@szpm.org.mk Tel/ Phone: 3223 710; P. fax / Po box: 440	
БРОЈ/NUMBER – 03-02/420-1 ДАТУМ/DATE – 13.09.2026	
До ЦЕНТРАЛЕН РЕГИСТЕР НА РЕПУБЛИКА СЕВЕРНА МАКЕДОНИЈА Лично до Регистраторот Павлина Голешки	
Предмет: Известување	
Почитувани, Ве известуваме дека 2026 и до март 2027 година е период на редовни избори во здруженијата на пензионери и Сојузот на здруженија на пензионерите на Македонија. Со цел да се спроведат правилни и регуларни избори Собранието на Сојузот донесе препораки и истите ги достави до сите здруженија на пензионери. Една од поважните препораки е во годината на избори да не се одржуваат Вонредни седници, туку да се вршат подготовки за редовни и регуларни избори по Здруженијата и Сојузот. Во спротивно одржување на Вонредни седници или паралелни избори од нелегитимни групи од пензионери, а сега има најава односно барање за одржување на Вонредна седница во Сојузот, не е во согласност со процедурата за спроведување редовни и регуларни избори. Во ситуација кога вонредната седница не е одржана според одредбите на статутите и не е закажана од легитимен и законски избран претседател на ЗП или Сојузот, без исполнување на 2/3 мнозинство од вкупниот број на членови на собранието па дури и надвор од седиштето на организацијата, е чин на самоволие и анархија. Затоа, почитуван директор благовремено Ве известуваме заедно да се избориме за правилно, законито и транспарентно работење со цел да се спречи оваа негативна појава. Само со ваквото постапување може да го заштитиме угледот на граѓанските организации, а и Централниот Регистар како општествено-одговорна институција. Ве молам за Ваше мислење и одговор. Со почит, Станка Трајкова, претседател на Сојузот на здруженија на пензионерите на Македонија	

СЕДНИЦА НА ИЗВРШНИОТ ОДБОР НА СЗПМ

Едногласно усвоени сите одлуки

Согласно со член 24 од Статутот на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија, Извршниот одбор на Сојузот ја одржа 39 седница на 22 октомври 2026 година. На истата покрај членовите на ИО, присуствуваа претседателот на Собранието на СЗПМ Добре Иванов, потпретседателот на ИО Музафер Муртезани и Менка

вање на користење на пензиските објекти, деловните и други простории да бидат наменети само за корисниците за пензија.

Прва точка на дневниот ред беше разгледување на барањето – за подобрување на работата на Сојузот на здруженијата на пензионери на Македонија, поднесено од Иницијативниот одбор во состав:

толкувања и мислење по истото.

Во излагањата на претседателот на Статутарната комисија Стефан Ацески и претседателот на Правно-економскиот форум беше истакнато дека поднесеното барање е некомплетно, некореспондира со согласностите што ги дале здруженијата на пензионери, има недостатоци и тоа: барањата се без деловен број и датум, без имиња на претседателите на здруженијата, со идентична содржина и без доказ дека барањето поминало на некој орган во здруженијата, дека барањето за вонредна седница нема елементи на вонредна состојба (пожар, поплава, војна и друго), дека недостасуваат материјали и докази зошто треба да биде сменет претседателот на Сојузот и на ИО и друго, меѓутоа заради значењето на сојузот како репрезентативен орган на ова барање се дава посебно значење заради демократски и транспарентен аспект и заради согласностите за подобрување на работата на Сојузот. Извршниот одбор да предложи да се одржи редовна седница на Собранието на СЗПМ со следниот дневен ред:

Ристе Нетков, Стојна Тодоровска и Груица Манасиев. На почетокот претседателката Трајкова укажа дека свикувањето на оваа седница на ИО е заради постоење законска и деловничка обврска за почитување на точно утврдени рокови за закажување и одржување на Собранието, со цел процедурата да се спроведе целосно во рамките на предвидените регулативи.

Темелковска, секретар на ИО. Покрај нив на седницата присуствуваа претседателот на Статутарната комисија Стефан Ацески, претседателот на ИО Митре Стојановски и претседателот на Правно-економскиот форум Фиданчо Стоев. На почетокот на седницата, како што е вообичаено, Претседателката на СЗПМ Станка Трајкова кратко информираше за одржаните четири средби со претседателите на ЗП, предвидени во програмата на Сојузот. Овие средби беа оценети како исклучително корисни, бидејќи на нив беа изнесени голем број предлози и мислења, меѓу кои е предлогот и заложбата да се задржи сегашната организациска поставеност на ЗП и солидарниот фонд. Исто така беа барањата, зајакнување на контролата во приватните старски домови, проширување на позитивната листа на лекови и поведување постапка за барање за согледување на усогласувањето на статутите на ЗП со Статутот на Сојузот. Исто така да се реактивира барањето за усогласување на пензиите од 1 јануари и 1 јули и известувањето до ЗП за Одлука на ФПИО за делот на да-



Претседателката истакна дека барањето од Иницијативниот одбор беше дадено да се разгледа и по него да се произнесе Статутарната комисија и Правно-економскиот форум и дека двете тела дале свои

1. Барање – Иницијатива за подобрување на работата на Сојузот на здруженијата на пензионери на Македонија.
2. Финансиски извештај за движење на приходите и расходите на

Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија за период јануари – септември, 2026 година, со извештај од Надзорниот одбор.

Во својата дискусија претседателот на Собранието Добре Иванов, која беше доста емотивна нагласи дека бил присутен и на двете седници на Статутарната комисија и на Правно-економскиот форум, го поддржува нивното мислење и смета дека во работата на Сојузот и на здруженијата не треба да се меша политиката.

На седницата беше присутен и Ристе Нетков, како еден од членовите на иницијативниот одбор. Иако тој имаше можност да се произнесе по сите точки, тоа не го стори, а гласаше „за“ по сите точки од дневниот ред.

По исцрпување на дискусиите од повеќемина, предлогот беше даден на гласање и усвоен едногласно.

Потоа се премина на разгледување на Финансискиот извештај за движење на приходите и расходите на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија за период јануари – септември 2026 година, со извештај од Надзорниот одбор. Кратко образложение на приходите и расходите за период јануари – септември 2026 година даде секретарот на СЗПМ Менка Темел-

ри вкупно 7.765.450. Вкупни расходи 6.762.195 денари, остварен вишок без пренесени средства 753.255 денари. Во рамките на функционалните расходи, учествуваат расходите за спортски активности, културно-забавен живот и издавањето на весникот „Пензионер плус“ учествуваат со 76,4%.

Оцена за овие документи во името на Надзорниот одбор даде претседателот на ИО Митре Стојановски кој констатираше дека во периодот јануари – септември 2026 година се работело домаќински и според програмата и планираното ја одразува реално финансиската состојба, ги содржи сите сегменти по ставки на приходите и расходите. Врз основа на дадените податоци оценката е дека трошењето на средствата е наменско и законито. Финансискиот извештајот беше едногласно прифатен.

На седницата по точката за иницијатива за заедничко организирање јавен настан за одржување на вредноста на пензиите и подобрување на стандардот на пензионерите се заклучи дека овие трибини треба да ги организира Министерството за социјална политика, демографија и млади, а Сојузот да биде како учесник на тие трибини.

На седницата беа донесени повеќе Одлуки за доделување на финансиски средства на здруженијата на пензионери неопходни за работата на Сојузот и здруженијата.

Под точка разго, Претседателката информираше дека е доставено писмо до Премиерот на Владата за случувањата што се актуелни особено во предизборието во Сојузот и во здруженијата и е укажано за без политички притисок. Потенцираше дека се пратени две писма до регистраторот и до директорот на Централниот регистар, дека е потребно да се почитува законската регулатива и односот кон ЗП кога станува збор за нивно регистрирање во Централниот регистар и во предизборен период да не се регистрираат здруженија без соодветни валидни документи.

В. Пачемски

ЗП ОХРИД И ДЕБРЦА

„Пензионерска средба 2026“ во Дебрца

На 26 септември 2026 година, во манастирот „Света Петка“ кај село Оровник во Општина Дебрца, се одржа традиционалната средба на пензионерска средба 2026, во организација на ЗП Охрид и Дебрца, а со помош и поддршка на црковниот одбор од манастирот, од градоначалникот Златко Силјаноски и од Општина Дебрца. Средбата се одржа по повод одбележувањето на 76 години од формирањето на ЗП Охрид и Дебрца и 80 години од пензионерското организирање.



На пензионерската средба присуствуваа над 400 пензионери кои живеат во Општина Дебрца, на КУД „Далги“ и на органи и тела на ЗП Охрид и Дебрца, на кои им се обезбеди патен превоз од Општината.

Како гости присуствуваа Станка Трајкова, претседател на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија, делегација од Општина Дебрца и градоначалникот Златко Силјаноски, делегација од ЗП Струга предводена од секретарот Јован Попоски и делегација од здружението на ветераните од одбраната и безбедноста Охрид предводена од претседателот Добре Велјаноски.

Согласно со програмата се проследи интонирањето на државната химна на Македонија а потоа Васил Маркоски, претседател на ЗП Охрид и Дебрца, Станка Трајкова, претседател на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија, Златко Силјаноски, градоначалник на Општина Дебрца, Богоја Нелоски, член на Извршниот одбор од при Општина Дебрца и Милчо Јосифоски претседател на црковниот одбор на манастирот „Света Петка“ ги поздравиле и пригодно им се обратија на присутните на средбата.

Согласно со програмата членовите на КУД „Далги“ при ЗП Охрид и Дебрца Охрид, под раководство на уметничкиот кореограф Ристо Трајкоски настапија со своја пригодна фолклорна програма. По официјалниот дел следуваа дружење и забава.

В. Ристеска

ЗП ПРОБИШТИП

Традиционална средба на пензионерите во Лесново

Убав празничен ден, 21 септември 2026 година. Сонцето блеснало над Лесновските куполи, а своето го најавува започнувањето на празникот Успение на Пресвета Богородица во манастирот Свети Гаврил Лесновски во село Лесново, Пробиштипско.

Луѓето пристигнуваа од сите страни на Македонија, за да можат и во утринските часови да присуствуваат на молитвената литургија. Празнична атмосфера и голема раздвиженост како и секоја година на овој ден. Се имаше чувство дека се собрала Македонија во мало, од деца па до највозрасни, но најго-



лем број посетители беа пензионери, кои беа поканети да присуствуваат на овој убав празничен ден од ЗП Пробиштип, домаќин на настанот.

Поразговараме со претседателот на ЗП Пробиштип, дома-

ЗП ВАЛАНДОВО

„Отворен ден“, дружење на пензионерите

На 21 септември, на верскиот празник „Мала Богородица“, на кој се одржа богослужба, а ЗП Валандово во рамките на одбележување на Денот на пензионерите, го прогласи денот за „Отворен ден“. Сите пензионери беа поканети да бидат гости во клубот на пензионери во Валандово, каде активистките спремија производи од вредните раце на пензионерките. Претседателката Михајлова, ги поздрави присутните, им го честиташе денот на пензионери-



те, јубилејот 80 години пензионерско организирање и 35 години независност на Републиката. На средбата беше доделена награда на спортистите кои освоиле прво место на регионалните натпревари и на Републичките спортски игри, а посебно признаение му беше доделено на пензионерот Благо Кироски кој беше прогласен за најуспешен спортист. Пакети со производи им беа доделени на највозрасните членови, на оние со 80 и повеќе години. Голема благодарност беше изразена на неколку лица донатори за нивната поддршка и придонес.

Горица Михајлова

кин на еден од најмасовните пензионерски собири, Груица Манасиев кој меѓу другото рече:

– Задоволството е големо, а посебна чест ни претставува што на овој собир присуствуваа и градоначалникот на Општина Пробиштип Тони Тоневски, како и луѓе од бизнис-секторот од градот. Сите што дојдоа беа топло пречекани. Имаше многу специјалитети изработени од нашите вредни пензионерки, членки на Активитот на жените пензионерки при ЗП Пробиштип. Добивме голема благодарност за топлиот пречек и пофалби за добрата организација. Ние како Здружение се трудиме секоја година да биде уште подобро и да го задржиме квалитетот, за да биде посетеноста уште поголема.

На денот на празнувањето се случи и збратимување на ЗП Пробиштип со ЗП Гевгелија, здружението на пензионери со кое имаме долги години одлична соработка на секое поле.

Настанот беше потпомогнат од повеќе институции и организации и тоа: ОВР Пробиштип за обезбедувањето, од Здравствениот дом беа присутни две мобилни медицински екипи, беше присутна противпожарна бригада за секој случај, потпомогнати беа од фабриката за акумулатори Таб – Мак, Генезис ресурси, Про-груп транспорт, Алпина-деј, а помагаа и голем број волонтери кои се грижеа за хигиената и навремена достава на вода. Голема благодарност за сите нив, – рече на крајот претседателот Манасиев.

Во убавите манастирски конаци, убавите сенки и природата која го опкружуваше манастирот, сите што дојдоа имаа можност да си поминат еден убав сончев ден, во убава дружба, да се запознаат меѓусебно или да се сретнат со своите повеќегодишни пријатели. Сите понесоа убави доживувања и посакаа повторно да го посетат манастирот Свети Гаврил Лесновски и идната година.

С. Јанева

ЗП КАВАДАРЦИ

Месец септември со повеќе активности

И годинава на кавадаречките пензионери им припадна честа да ги започнат активностите околу започнувањето на Тиквешкиот гроздобер. Оваа стопанска, туристичка и културна манифестација со децении се одржува во почетокот на месец септември, кога и официјално започнува бербата на грозјето во Тикве-



шијата. Од минатата година оваа манифестација започнува со гроздоберска трпеза, со која гостите се дочекуваат со традиционални кавадаречки специјалитети. На трpezата задолжително има грозје и про-

изводи од грозје. Пречекот на гостите е проследен со жива музика за која се задолжени членовите на пe-јачката група „Никола Бадев“ при ЗП Кавадарци. Тие со исполнувањето на песни посветени на виновата лоза, грозјето и виното, како и љубовта кон родниот град го привлекуваат вниманието на посетителите, посакувајќи им топло добредојде и убав престој во Тиквешијата.

И кавадаречките пензионери и тоа во поголем број присуствуваа на средбата на пензионерите во Ореовица. Средбата се одржа во манастирскиот комплекс Свети Ѓорѓи. Дружењето на пензионерите се одвиваше под наслов Пикник на отворено со присуство на пензионери од цела Македонија. Организатори беа ЗП од Радовиш и Конче. Пензионерите уживаа, се наполнија со позитивна енергија, продолжувајќи ја традицијата, пријателството и меѓусебната почит.

Поголема група кавадаречки пензионери, на брегот на Тиквешкото Езеро изведеа акција за чистење за одржлив рекреативен риболов и почиста животна средина. Акцијата беше поддржана од повеќе организации, а акцијата ја раководеше претседателот на ЗП Кавадарци, Ѓоран Ѓелов. Факт е дека промените на средината ни го носат потребниот мир, нови искуства што ни го менуваат животот од корен.

Лилјана Илиева

ЗП ШТИП

Дружење на пензионерките во клубот

Активот на пензионерки при ЗП Штип организира настани за оваа популација која секоја година е во пораст. Времето покажа дека има потреба од поддршка за оние што се немоќни и што им е потребна помош од институциите за неа во домовите, а здружението според своите можности организира хуманитарна помош. Тие во клубот на ЗП Штип и во овој есе-



нски период, во пријатна атмосфера организираат дружење со музика.

Претседателката на огранокот Центар, Блага Спи-

ридонова, на последната средба, ги запозна пензионерките со активностите што следат. Таа истакна дека некои од пензионерките имаат свои афинитети и потенцијал дека дружењата по различни поводи масовно се посетени. Секако тие учествуваат и во хуманитарни настани. Раководството на ЗП Штип им дава шанса на сите кои сакаат да се дружат, да помагаат и да ги искажат своите способности. Неколку пензионерки со свои специјалитети присуствува во Велес на манифестацијата „Блакцето на баба“ и на „Зелникот на баба“ и други манифестации. Спиритидонова, посебно го нагласи збогатувањето на книжниот фонд на пензионерската библиотека во која со донации учествуваа и нашите пензионерки. Жените овде минуваат пријатни мигови, играат домино, табла, карти, а весникот „Пензионер плус“ редовно се чита, од неговата содржина тие се запознаваат со активностите и на другите здруженија, членки на СЗПМ.

Пензионерката Снежана Симоновска, понуди идеен проект „Движи се и запознај ја околината на твојот град“, за посета на околните природни убавини. Во здружението има место за сите пензионери кои се чувствуваат осамени и способни.

Ц. Спасикова

ЗП СОЛИДАРНОСТ-АЕРОДРОМ СКОПЈЕ И ЗП ОХРИД И ДЕБРЦА

13 години пријателство, почит и заедништво

Во оваа 2026 година се навршуваат 13 години од потпишувањето на Спогодбата за збратимување помеѓу ЗП Солидарност-Аеродром Скопје и ЗП Охрид и Деб-ца од страна на претседателите

за продолжување и унапредување на соработката во наредниот период, преку заеднички активности, размена на искуства, средби и дружења. Претседателите и секретарите на здруженијата ги позд-

руги дејности и постигнати успеси. ЗП Охрид и Деб-ца на полето на спортот се познати по освојувањето први места и преоден пехар, што претставува потврда за посветеноста и тимскиот дух на пензионерите. ЗП Солидарност – Аеродром Скопје ги истакнаа своите успеси во областа на фолклорот, како и патувањето за Словенија. Овие признанија се поттик за натамошно учество, негување на традицијата и промовирање на способностите и енергијата што ја поседуваат пензионерите.

Претседателите на двете здруженија си дадоа задача, во наредниот период заеднички да продолжат да ја развиваат и унапредуваат меѓусебната соработка, да разменуваат искуства и нивните заеднички средби да бидат помасовни. Средбата на пензионерите заврши во прекрасно расположение исполнето со дружба и песна.

М. Мишковска



Димитрија Богатиноски и Ѓорѓи Трпечески. За таа цел, на 15 октомври 2026 година, се одржа заедничка средба на двете здруженија во с. Галичник. Со оваа средба уште еднаш се потврди подготвеноста

равија присутните пензионери, посакувајќи им пријатно дружење и успешна понатамошна соработка. Во своите обраќања тие ги истакнаа реализираните активности во областа на спортот, фолклорот и

ЗП НЕГОТИНО

Достоинствена грижа за возрасните

Преку стручното и опширно излагање на медицинскиот персонал од здравствениот дом Неготино, присутните имаа можност да се запознаат со значењето на навременото препознавање на деменцијата, грижата за возрасните лица и поддршката што им е потребна на нив и на нивните семејства. Пензи-

онерите изразија голема благодарност до медицинскиот персонал од здравствениот дом Неготино, за издвоеното време, стручноста, посветеноста и корисните информации што ги споделија со нашите членки, на тема „деменција кај возрасните лица“.

Ваквите едукативни средби се од

големо значење за подигнување на свеста за здравјето, квалитетот на животот и достоинствената грижа за возрасните лица. Заедно за подобро здравје, повеќе знаење и подобра грижа за нашите пензионери.

Актив на пензионерки при ЗП Неготино

ЗП ЧАИР

Пензионерските активности не запираат

Пензионерите од ЗП Чаир не запираат со своите активности. Така, педесетина пензионери, кои во текот на 2026 година се активни на полето на спортот и хорското пеење, поминаа незаборавен ден во Струга, во градот на брегот на

та содржина на препарирани инсекти, птици и разни други животни. Пензионерите во зависност од својот интерес ги посетија и спомен-домот на браќата Миладиновци и спомен-галеријата „Вангел Коџоман“. Уживањето немаше да



Охридското Езеро и прекрасниот Дрим, градот на поезијата и градот на браќата Миладиновци.

Остварија посета на Националната установа музеј „Д-р Никола Незлобински“, музеј во Струга отворен во 1928 година, од страна на познатиот руски хуманист и визионер Никола Незлобински, а препознатлив по природно-научната поставка која е единствена по своја-

биде комплетно ако дел од овој убав сончев ден не се поминеше на брегот на Охридското Езеро или на кејот на Дрим. Прекрасно поминаа денот ден пензионерите ги исполни со силни впечатоци, добро расположение и многу насмевки. Многу заеднички фотографии сведочат на успешноста на ова патување и на незаборавните спомени.

Убавка Тасевска

ЗП РАДОВИШ И КОНЧЕ

Период богат со активности

На 18 септември 2026 година, ЗП Радовиш и Конче одржа свечена седница по повод 80 години од пензионерското организирање и 65 години од формирањето на ЗПОРК. На седницата, за овие јубилеи зборуваа претседателката на здружението Ефтерпи Димитрова, која, меѓу другото истакна дека ЗПОРК

фанов, Ристо Спасов, Коста Костов, Ванчо Јакович, Јордан Костадинов, Мите Стефанов, Ѓорѓи Андреев и сега Ефтерпи Димитрова.

На седницата беа доделени благодарници на институции, здруженија, фирми и на пензионери кои дале свој придонес во работата на Здружението.



е формирано 1961 година и денес во него членуваат околу 4 700 пензионери, организирани во 9 ограноци, 5 во градот и 4 во селата. Здружението има својство на правно лице кое располага со пензионерски клуб и 15 станови. Досега здружението било домаќин на повеќе регионални средби на песни и игри, како и на спортски натпреварувања. Било домаќин и на 21-та

На 16 септември 2026 година, во организација на Активот на пензионерките се одржа предавање на тема: „Како нашиот организам се брани од надворешни влијанија“. Предавач беше д-р проф. Лилјана Стефчева, по потекло од Радовиш.

Здружението организираше екскурзија на трети и четврти октомври до Врњачка Бања и Ваљево. Првиот ден се посети Врњачка Ба-



спортска олимпијада. Најголемото признание, здружението го има добиено во 2015 година кога заедно со ЗП Македонска Каменица го претставуваше СЗПМ на Меѓународниот фестивал на „Трета животна доба“ што се одржа во Љубљана. Тоа е организатор и на пикникот во природа што се одржува во комплексот на манастирот Св. Ѓорѓи во с. Ораовица.

Низ овие 65 години на чело на здружението биле Војо Јанков, Ване Крстев – Шутето, Методија Форева, Славчо Андонов, Кирчо Сте-

ња каде што пензионерите се запознаа кои се поволните бањски услуги. Во текот на денот се посети и познатиот манастир Жича во близина на Краљево. Беше посетено и Ваљево, а повод за посетата беше и манифестацијата „Дуван чварке“, каде што имаа можност да го дегустираат кулинарскиот специјалитет. По убаво поминатите два дена, пензионерите во убаво расположение, со смеа и песни тргнаа назад, со надеж дека наскоро пак ќе им се овозможи посета на некоја убава дестинација.

М. Сарбаков

ЗП КОЧАНИ

Пензионерите учествуваа на оризовата жетва

ЗП Кочани, со својата фолклорна група и годинава беше дел од манифестацијата „Денови на кочанскиот ориз“, која традиционално ја организира Општина Кочани. Кочанските пензионери – фолклористи, во народна носија, со благослов за успешна и берикетна жетва, со здравица жнењето со срд да се одвива лесно, со песна, ги ожнеаја првите ракатки и првите снопје, демонстрирајќи им на при-



По ожневањето на нивата, се собираа и се врзуваа снопјата, се

натоварија на запрежна кола влечена од накитен коњ и се превежуваа до гумното, сретсело, на вршење и вење на традиционален начин, за да се издвои зрното од сламата.

Вредните раце на пензионерките направија и полска трпеза, како што некогаш изгледал аргатскиот ручек на дајамите, а баници, зелници, лапа, сутлијаш им се делеа на присутните, за да го почувствуваат вкусот на традицијата.

По напорниот работен ден во полињата, следуваа традиционалните песни и ора, во дворот на црквата посветена на свети Јован Опсечен, каде што се дегустираа и други традиционални јадења, подготвени според бабините рецепти.

Л. Димитров

ЗП КИЧЕВО

Во посета на манастирот Св. Јоаким Осоговски

Над 50 пензионери од ЗП Кичево, организирано со автобус, го посетија познатиот манастир посветен на Св. Јоаким Осоговски, сместен високо над Крива Паланка. Пензионерите беа воодушевени од местоположбата на манастирскиот комплекс, а особено од внатрешниот иконостас, олтарските двери, како и од раскошните манастирски конаци. При посетата тие беа информирани дека во средината на XIX век во овој манастир работел и творел македонскиот преродбеник Јоаким Крчовски, кој потекнувал од кичевското село Осломеј, а Кирил Пејчиновиќ, преродбеникот од тетовското село Теарце, се школувал во кичевскиот манастир „Св.

Богородица – Пречиста“.

Јоаким Крчовски, заедно со своето рударско семејство, се отселил од селото Осломеј во Кратово, а



книги, давајќи значаен придонес во македонската преродба. Како духовно лице, останал поврзан со манастирот до крајот на својот живот. Пензионерите се дружеа во манастирскиот двор и направија заеднички фотографии за спомен. Прошетаа и низ чистото и уредено гратче Крива Паланка, а го посетија и рударскиот град Кратово, каде што се одморија. Похвалите, го посетија познатиот Радин мост, овековечен во народната песна „Мост ми сидале девет мајстори“.

Д. Р.

ЗП ВАЛАНДОВО

Фестивал на калинката

Изминатите денови Валандово беше во знакот на најслаткото и најубавото овошје во регионот. Облеан со зраците на топлото октомвриско сонце, градот беше накитен во црвена боја, разигран, распеан и исполнет со детски џагор и бројни посетители од целата земја. Валандово вистински дишеше со срцето на калинката.

Овогодишниот фестивал на калинката понуди уште побогата програма и разновидни содржини. Празнувањето започна со конкурсот за изработка на цртежи, уметнички и литературни творби на тема „калинка“, на кој учество зедаа голем број граѓани од сите генерации од Општина Валандово.

Посебно внимание и омилено место меѓу посетители-те зазеде штандот на пензионерките од ЗП Валандово.

Прекрасно украсен со везени и плетени детали, штандот нудеше богато мени од месени теста, баници, колачи, солени, слатки со јаболка, алва како и домашен



оцет и свежо исцеден сок од калинка. Нивниот штанд беше исто така посетен од голем број гости и пензионери пристигнати од сите градови на Македонија.

Горица Михајлова

ЗП КРИВА ПАЛАНКА И РАНКОВЦЕ

Меморијален турнир во шах 2026

Во средината на септември, во клубот на пензионери, по петти пат се одржа меморијалниот турнир во шах 2026 година, на кој беа пријавени осум учесници, љубители на шах. Овој меморијален турнир е во организација на ЗП Крива Паланка и Ранковце.

Учесниците ги поздравил претседателот на Собранието Веселин Стојановски кој истакна дека, овој турнир се одржува по петти пат, спомнувајќи ги пензионерите шахисти кои веќе не се меѓу своите колеги, нагласувајќи дека тие имаат дадено голем придонес во ша-



хот за ЗП, како и за градот Крива Паланка. Турнирот се одржува во чест на Јово Јосифовски, Данило Николиќ, Ефто Ангеловски и Костадин Велиновски.

Овој пат, за прв пат на турнирот се пријави и младиот љубител на шахот, градежниот инженер Даниел Ангеловски, професор во СОУ „Горче Петров“ во Крива Паланка и советник во Општината.

Овој пат победата ја однесе Даниел Ангеловски. Додека траеше турнирот беа присутни и сопругите на починатите Јован Јосифовски и на Данило Николиќ. На победникот Ангеловски претставничките на семејствата Јосифовски и Николиќ му подарија машка колекција за брочење и сите учесници беа скромно почестени.

Б. Стојчевска

ЗП ТЕТОВО

Незаборавна дводневна екскурзија

Во рамките на Програмата на ЗП Тетово за 2026 година на 3 и 4 октомври 2026 се реализира дводневна екскурзија со пензионерите во Струмица. На оваа екскурзија зедаа учество 40 пензионери. Општ впечаток на учесниците беше дека екскурзијата во Струмица беше една од најдобрите организирани и реализирани годинава. Првиот ден тетовските пензионери имаа можност да присуствуваат на свеченото отворање на саемот на земјоделски произ-

води и земјоделска механизација. На манифестацијата имаше и богата културна програма со настап на повеќе музички групи од Струмица и соседна Бугарија.

Вториот ден, тетовските пензионери ја посетија Бања Банско „Цар Самоил“ каде се запознаа со смесувачките капацитети, внатрешната инфраструктура и сите услуги кои ги нуди оваа бања, како најсовремен локалитет од овој вид во земјата. Тетовските пензионери добија ин-

формација за сите лековити својства на бањата каде се третираат многу болести карактеристични за третата доба. По посетата на бањата, беше посетен туристичкиот комплекс Лебедовото езеро. Вреди да се напомене дека нашите пензионери од пристигнувањето во Струмица до нивното враќање во Тетово вториот ден ги почитуваа сите предвидени сегменти на екскурзијата и останаа мошне задоволни од неговата реализација.

М. Мурсели

ЗП СТРУГА

Две седумдневни екскурзии во Драч

Две групи по 70 пензионери, на два наврата, на крајот од месец јуни и почетокот на септември, летуваа по седум дена во туристичкиот град Драч. Овие групи беа за првпат, бидејќи таква беше одлу-

дозејето. Пензионерите се шетаа, некои купуваа по нешто за спомен и сеќавање од ова летување, а некои меѓусебно организираа игри на песок, шаховски натпревари и други салонски игри.



Претседателот ЗП Струга, Минир Мамуди, во врска со ова летување истакна: Летуванијата, а посебно оние во странство, се многу интересни и прифатливи и од пензионерите, бидејќи доаѓа до израз дружењето, меѓусебно запознавање, но и запознавање на

ката на ЗП Струга, предност имаа кои не биле на летување.

Со интерес и восхит ги разгледуваа попнатите комплекси, полни со убавина. Патот ги водеше до приморското гратче Драч, каде што ЗП Струга со години ги води пензионерите на летување. Драч претставува најголемо пристаниште во Албанија и важна порта кон Сре-

местата и државите каде што се летува. Тој додаде дека за ова летување самите пензионери финансирале, додека пак здружението им го обезбеди превозот. Во двете групи претседателот Мамиди, обезбеди да има и по еден лекар, член на ЗП Струга, кој за време на патувањето, за среќа, имал само мали интервенции.

С. Кукунешоски

ЗП ОВР НА РМ

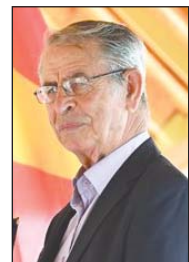
Избран нов претседател на здружението

Имено, на 9 септември 2026 година, членовите на Извршниот одбор при ЗП одржаа вонредна седница по прераната смрт на претседателот Никола Златески, при што едногласно беше донесена одлука до новите редовни избори за претседател на ЗП, да се избере нов вршител на функцијата. По одредена дискусија од членовите на ИО, едногласно за можен кандидат за претседател беше предложен Здравко Петковски. По оваа одлука на ИО, Петковски со задоволство прифати да биде кандидат за претседател.

Истиот месец 2026 година, се одржа вонредна седница на Собранието на ЗП на ОВР. Членовите на Собранието на ЗП го прифатија предлогот, за можен кандидат за претседател да биде Здравко Петковски. Се пристапи кон гласање, при што Здравко Петковски едногласно е изгласан да биде претседател на ЗП до редовните избори што ќе се одржат во март 2027 година, кога ќе биде и изборот на нови членови во ИО и членови во Собранието на ЗП на ОВР.

Инаку Здравко Петковски е еден од најстарите членови во здружението, со над 30 години членување во истото, при што е активен и присутен во сите дејности. Воедно е и 30 години претседател на Комисијата за спорт при ЗП, а исто толку години е и претседател на Комисијата за спорт при СЗПМ.

С. Смилеска



ЗП ДЕМИР ХИСАР

Директорот на ПИОМ во посета на здружението

Во просториите на здружението на пензионери се одржа средба со директорот на Фондот за пензијата и инвалидското осигурување, Никола Мемов, на која присуствуваа голем број пензионери заинтересирани за прашањата што

навање и решавање на проблемите со кои се соочува повозрасната популација.

Претставниците на здружението на пензионери ја поздравиле посетата, нагласувајќи дека директниот дијалог со надлежните институ-

ци директно го засегнаат нивниот секојдневен живот. На средбата се разговараше за актуелните состојби во пензискиот систем, редовната исплата на пензиите, правата и придобивките на пензионерите, како и за можностите за подобрување на нивниот животен стандард. Пензионерите имаа можност непосредно да поставуваат прашања и да ги изнесат своите мислења, предлози и забелешки поврзани со функционирањето на системот.

Директорот Мемов истакна дека институцијата останува отворена за соработка со пензионерските здруженија и дека ваквите средби се значајни за навремено препоз-

навање и решавање на проблемите со кои се соочува повозрасната популација.

Средбата заврши во конструктивна атмосфера, со заедничка опеределба за продолжување на соработката и за унапредување на условите и правата на пензионерите.

З. Стевановски





НЛБ Сребрен пакет

Вашата пензија секогаш навреме

НЛБ Сребрен пакет

- Visa Electron дебитна картичка
- ПЕНЗИОНЕР+ Maestro картичка
- Зегин - НЛБ Банка картичка
- Кредитни картички
- Трајни налози
- Сребрен кредит за пензионери
- Депозити за пензионери

Поволности

- Пензија на **првиот работен ден** во месецот
- Плаќање на **рати без камата** во Зегин со НЛБ - Зегин кобрендираната картичка
- **3% Cash back во Веро** маркетите за имателите на ПЕНЗИОНЕР+ картичката
- **Осигурителни поволности** за пензионери во соработка со Сава осигурување АД Скопје



www.nlb.mk

Контакт центар: 02 / 15-600

ЗДРАВЈЕТО Е НА ПРВО МЕСТО!

ALPHAGO MED U80-EH

Апарат за мерење
крвен притисок,
за надлактица

ALPHAGO MED U60-EH

Апарат за мерење
крвен притисок,
за рачен зглоб



Мерете го редовно вашиот **крвен притисок.**

ZEGIN
ВАША СЕМЕЈНА АПТЕКА

МАНИФЕСТАЦИЈА „ФЕСТИВАЛ НА ТРЕТА ЖИВОТНА ДОБА 2026“, ВО ЛЈУБЉАНА, Р СЛОВЕНИЈА

f3zo 25. FESTIVAL ZA tretje ŽIVLJENJSKO OBDOBJE

Македонските пензионери со одлична програма ја одушевија публиката

Од 28 Септември до 1 Октомври 2026 година во Центарот за Култура „Цанкарјев Дом“, во Љубљана, Република Словенија, по 25-ти пат се одржа меѓународната културна

виот дом пензионерите од Македонија срдечно бевме пречекани од домаќинката Андреа Кос, член на организациониот одбор на фестивалот која не запозна со програмата и

та песна „Црвен капут“, со заедничко оро. Настапот беше проследен со топол прием и аплауз од публиката. Потоа со обичајот „Македонска свадба“ настапи здружението на пе-

то на СЗГПМ Добре Иванов, Потпретседателот на ИО на СЗГПМ Музафер Муртезани и Томче Стојков, селектор на Регионалните и Републичката ревија на песни, музика и игри и раководителите на двете здруженија од Македонија, ЗП Тетово предводено од Претседателот Селвер Мемети и ЗП Солидарност – Аеродром – Скопје, предводено од Претседателот Никола Марковски остварија работни средби со домаќините, а престојуваа и во седиштето на Сојузот на Здруженија на Пензионери од Словенија (ЗДУС), каде беа срдечно пречекани од претседателката Зденка Јан, потпретседателот Станко Кранвогел и останатите членови на Сојузот, каде се создаде една фантастична атмосфера. Со песна и оро се дружеа сите учесници на манифестацијата од двете земји.

Во склоп на манифестацијата беа организирани предавања, работилници, културна програма, саемска изложба и ред други активности посветени на луѓе од трета доба. Покрај другото беше организирана медицинска трибина на која врвни словенечки лекари имаа предавања за превентивни мерки за повеќе болести, како и за третманот на болести карактеристични за постари лица. Исто така се делеа разни медикаменти, а имаше и бесплатно мерење на крвниот притисок и шеќерот во крвта.

Долгото патување до главниот град на Словенија и враќањето назад поминаа во многу пријатна атмосфера, пропратена со пеене, музика и евоцирање на спомени од дружењето во Љубљана на заедничкиот настап. Одтука произлезе и иницијативата на Виолета Кусева, активистка на ЗП Солодарност – Аеродром од Скопје, за продолжување на соработката меѓу овие две здруженија и потпишување на Меморандум за меѓусебна соработка и збратимување.

Останува раководствата на двете Здруженија да остварат средби на кои ќе се имплементира идејата за збратимување.

Интересно е и тоа што при враќањето со автобус, беше прочитана пораката добиена од Претседателката на СЗГПМ Станка Трајкова во која таа им честиташе на двете групи за успешниот настап на Фестивалот за трета животна доба кој се одржа во Цанкарјевиот дом во Љубљана, по



манифестација „Фестивал на трето животна доба“. На оваа меѓународна културна манифестација учествуваа голем број Здруженија на пензионери од повеќе Европски земји, меѓу кои веќе петнаесет години учествуваат здруженија и од Македонија. Овој пат, претставници од Македонија беа Здруженијата на пензионери Солидарност – Аеродром – Скопје и ЗП Тетово, членки на Сојузот на здруженија на пензионери на Македонија, кои на Републичката ревија квалитетно ги презентираа своите програмски настапи и како најуспешни ја добија привилегијата да учествуваат на Манифестација „Фестивал на трето животна Доба 2026“, во Љубљана, Р. Словенија.

И двете фолклорни пензионерски групи од Македонија се претставија на 29 и 30 септември, кои со нивната однапред изготвена Програма ја воодушевија многубројната публика присутна во холот на Цанкарјев Дом во Љубљана. И двете пензионерски здруженија се претставија со Програми исполнети со ора, игри, фолклор, традиција, и др. кои привлекоа посебно внимание кај публиката, ме-



свеченото отворање на фестивалот.

На свеченото отворање присуствуваа голем број високи гости, министри и државни секретари, како и претседателката на Република Словенија д-р Наташа Пирц Мусор и експреспредателот Милан Кучан.

По свеченото отворање следеше

зонионери Солидарност – Аеродром од Скопје. Со ударот на тапанот, со звукот на хармониката и кларинетот, сцената оживеа. Се играше и пееше со душа и срце. Носиите во разни бои ги красеа играорките и играорците.

Публиката, поттикната од музиката се вклучи во оро то на чело со ра-



ѓу кои имаше и присутни кои со солзи ги следеа настапите на македонските фолклорни групи. Атмосферата беше иста двата дена, како на 29, така и на 30 Септември.

На 29 септември 2026 во Цанкаре-

настапот на ЗП Тетово со мешовита македонско – албанска група која настапи со обичајот „Прослава на празници во мултиетничка средина“. Потоа беа испеани македонската песна „Огреала месечина“ и албанска-

звиореното македонско знаме, и сите ги пееја на далеку познатите македонски песни „Јовано, Јованке“ и „Македонско девојче“.

Во меѓувреме, претставниците на СЗГПМ, Претседателот на Собрание-



која следеше аплауз од сите.

Исто така, треба да се истакне дека на меѓународната манифестација посветена на луѓето од трета доба и претходеше импозантно свечено отворање, на кое поздравни обраќања имаа Претседателката на Словенија Наташа Пирц Мусор, градоначалникот на Љубљана Зоран Јанковиќ, како и неколку ресорни министри од Словенечката Влада. Словенечките власти им посветуваат големо внимание и грижа на луѓето од трета доба, а како заеднички именител на тие обраќања беше: „Сите ние сме иста генерација. Пензионерите претставуваат слој на општеството од кој секој ден можеме да научиме многу нешта“, изјави Претседателката на Словенија Мусор.

Мурсел Мурсели

Кога на „Кебетова“ се заигра Македонско оро

По официјалното отворање на првиот ден од 25-тиот фестивал за третата доба, нашите македонски пријатели не посетија на „Кебетова“. Македонските пензионери ја возвратија посетата што ние ја направивме пред еден месец кога раководството на ЗДУС одговори на нивната покана, го посети Охрид и ги следеше нивните пензионерски спортски игри.

Некои пристигнаа во Љубљана вчера, додека други пристигнаа рано наутро. Пред да се приклучат на настаните на „Кебетова“, тие одвоија време да се запознаат и со убавините и на нашиот „најубав град во светот“. На себе ги носеа шарените народни носии, ги донесоа нивните музички инструменти и, пред сè доброто расположение. И потоа беше весело на Кебетова.

На нашите македонски пријатели, облечени во народни носии, им се придруживме и заедно го заигравме нивното традиционално оро. За нив подготвивме вистински словенечки прием.

Претседателката на ЗДУС, Зденка Јан, печеше потица за гостите цела нок. Така возачите што ја следеа од Шемпетер во Савињска долина кон Љубљана, наместо мирисот на бензин, можеа да го почувствуваат опојниот мирис на ореви, рум и другите неопходни состојки од потицата.

Претседателот Станко Кранвогел донесе две палети кроасани од панините на Словенске Горице, а ние се погриживме за сè друго што оди со добра гозба на „Кебетова“.

Гостите уживаа и во „домашната“ ракија-жганица зготвена и варена во казан, се разбира во умерени количини и со содржина на алкохол од приближно 35 до 40 проценти.

Во зелениот двор на ЗДУС, на македонските гости им се придружија претседателката Зденка Јан, потпретседателите Ерик Хофбауер и Станко Кранвогел и генералниот секретар Андреја Горше Лотрич. Кога македонските пријатели засвирија и заиграа, Кебетова доби сосема поинаква атмосфера.

Настанот беше толку бучен и весел што привлече внимание на повеќе соседи од околните згради. На Гораздова се отвораа прозорците, луѓето гледаа во дворот и, можеби поважно од сè е што немаше ниту едно мрачно лице. Очигледно никој не се намршти поради нашиот „куќен бал“.

Меѓу македонските гости беше и функционер на Фудбалскиот сојуз на Северна Македонија, кого, согласно со расположението што преовладуваше на „Кебетова“, го испративме со мисла дека вечерашниот фудбалски натпревар помеѓу Словенија и Северна Македонија на стадионот во Стожнице, исто така ќе се одржи во сличен дух. Кога се среќаваат пријатели, музика, добра храна и добра волја, границите едноставно исчезнуваат. Затоа и денешната средба на „Кебетова“ беше многу повеќе од обична посета. Тоа беше продолжение на пријателството што го градевме со години, „од Вардар до Триглав“.

Од весниците во Љубљана

Кој е Момчило Петровиќ?

Воодушевеноста од приказните, од самото нивно создавање, не е само магија на детството. Иако нашиот прв допир со светот на фантазијата е секогаш во детството, има и такви што и во длабоката старост остануваат вистински врвотчи на фантазијата. Момчило Петровиќ е класичен пример за тоа како кај него не стивнува фантазијата во третата доба од животот. Последните неколку години честопати се наоѓа во улога на вистински донкихотовски лик на сцената во духот на Сервантесовиот славен витез Дон Кихот од Манча, а неговиот ангажман може да се набљудува преку призмата на исполнување туѓи интереси.

Како претседател на здружението на пензионери „Кисела Вода“, Момчило Петровиќ во изминатите години изградил двоен и длабоко поларизирачки имиџ во јавноста. Додека пред своите локални поддржувачи се претставува како бескомпромисен борец, зад кулисите на неговиот активизам сè почесто се намира една поинаква реалност, онаа исполнета со серија дезинформации, институционални инциденти и обвинувања за манипулација со најранливата категорија пензионерите.

Неговите јавни акции, веќе одамна излегоа од рамките на класичната и социјална борба. Наместо конструктивен дијалог за подобрување на животниот стандард на пензионерите, дејствувањето на Петровиќ сè почесто се сведува на медиумски напади. Тој стана препознатлив по неговите јавни и медиумски настани (како на пример на ТВ Алфа и Канал 5) каде што отворено ја напаѓа работата и легитимноста на СЗПМ, а судирите ескалираа до степен каде што раководството на СЗПМ јавно ги демантираше неговите обвинувања, тврдејќи дека тој шири невистини и се обидува

да ја обезвреди нивната законска работа. Секогаш овие негови обиди, изгледаа како јуриш кон ветерници. Во овој долг и исцрпувачки судир, тој не бираше средства од пласирање на непроверени информации во врска со исплатите на финансиската помош и солидарниот фонд, па сè до спектакуларни обиди за насилно присуство на затворени седници. Неговото инсистирање да присуствува на редовното Собрание на СЗПМ, дури и кога официјалните делегати од неговото здружение отсутствуваа, предизвикува тензии. Овие ситуации кои неретко завршуваа со хаотични сцени и обвинувања за недозволен пристап и интервенција на обезбедувањето. Последните неколку месеци сме сведоци на повеќе случувања што упатуваат на донкихотско здружување и збратимување со најголемиот деструктивен Ристо Нетков.

Исто како што Дон Кихот наидува на неразбирање од околината, Петровиќ се соочува со сериозни внатрешни „битки“ во рамките на самата пензионерска заедница. Фејсбук групите како здружени пензионери „Кисела Вода“ сведочат за постојани обвинувања за нелегитимни одлуки, јавни прозивки околу финансиски средства, како фамозните шпекулации за исплата на помош од 2.500 денари и тензии со Сојузот на здруженија на пензионери на Македонија.

Она што го започна како легитимен револт против Сојузот, денес сè повеќе наликува на координирана кампања за ширење магла. Тврдењата кои СЗПМ експлицитно ги демантираше како „груби невистини и обиди за лична дискредитација“, кај јавноста отворија сериозни дилеми: Дали Петровиќ навистина наликува на Дон Кихот, кој е жртва на некого, или пак свесно користи манипулативни наративи да креира вештачки раздор во пензионерските редови?

Голем дел од членовите на здружението на пензионери Кисела Вода и критичарите на социјалните мрежи го обвинуваат за нетранспарентност во носењето одлуки и за ширење најразлични дезинформации. Поединечни членови и делегати на здружението и на Сојузот на здруженија на пензионери на Македонија, јавно упатуваа критики кон Петровиќ. Тие реагираат на начинот на кој се носат одлуките, отсуството на одредени легитимно избрани делегати од состаноците на Собранието на СЗПМ, како и за споделување неточни информации во медиумите. Во јавноста и преку пензионерските групи, неговото работење е предмет на реакции и на осуда. Членови на здружението јавно барале одговори од Петровиќ за одлуки и прашања поврзани со раководството на здружението, како и за процедури околу функционирање на здружението.

Момчило е последниот „витез“ на честа во ЗП Кисела Вода. Неговата упорност да организира турнир во шах или чајанка со скромни средства и покрај општата апатија, ја носи истата патетична убавина како и јуришите на Дон Кихот на ветерниците.

Додека за едни тој е „борец“ против бирократијата, дел од членовите на самото здружение на пензионери и објективните критичари на социјалните мрежи го обвинуваат за нетранспарентност во носењето одлуки и за ширење дезинформации во врска со најразлични исплати. За неговите критичари, тој е лик кој води замислени битки и создава немири таму каде што треба да владее институционален ред.

Токму поради овој спој на упорна лична конфронтација со повисоките инстанци и постојаното наоѓање во центарот на институционални скандали, неговиот профил совршено ја отсликува сликата на општествен транзициски лик кој води сопствени „битки со ветерници“.

Станка Трајкова

Демант од Момчило Петровиќ на објавениот текст од Станка Трајкова на веб-страницата на СЗПМ

Невалидната претседателка на СЗПМ Станка Трајкова со објавениот напис на веб-страницата на Сојузот, лицемерно шири недолични лаги за мене, прашувајќи се кој сум. Со вакви пресметки со Претседател на едно од најбројните и најактивни здруженија на пензионери, падна на недозволено човечко и незаконско ниво. Повторно прави срамна злоупотреба на гласило како да е нејзина приватна сопственост. На тоа укажува и нејзината воведена цензура во весникот „Пензионер плус“. Во последниот број на весникот што се печати на 16 страници има нејзини 19 слики. Поради нејзиното претерано само-

рекламирање не случајно пензионерите насловот на весникот алегорично го викаат „Станка плус“. А весникот и веб-страницата целосно се финансирани со средства од членарината на пензионерите, кои поради сите нејзини злоупотреби повеќе воопшто не ја ценат и јавно бараат да биде сменета. Се замислува дека е многу паметна, но со нејзините вакви потези, покажува дека е далеку од тоа. Подолго време таа е противник на точно, навремено и објективно информирање и во пресметка со своите „противници“ употребува манипулации и недозволен навреди и дискриминации.

Лагите на Момчило не може да ја обезвреднат работата на Сојузот

Во врска со настапот на Момчило Петровиќ, претседател на ЗП Кисела Вода на Телевизија Канал 5 го изјавувам следното: Ги демантирам сите негови напади во однос на работата на Сојузот. Правилно и законито работење на СЗПМ се потврдува со извештаите на органите на Сојузот, на Управата за јавни приходи, и оценките на независниот ревизор.

Најмалку сакам опонент да ми биде Момчило, бидејќи тој самиот кажува дека има завршено „улична школа“ и дека е познат по „местенки“ во спортот. Затоа му препорачувам да се грижи за членовите на ЗП Кисела Вода, а работите на повисоко ниво да остави да ги решаваат угледни и компетентни луѓе.

Станка Трајкова
претседател на СЗПМ

ЗП ОХРИД И ДЕБРЦА

Отворен Дневен центар за стари лица

На 1 октомври 2026 година, а по повод Меѓународниот ден за стари лица, во Охрид, официјално свечено беше отворен Дневен центар за стари лица. Овој проект е на Општина Охрид, Светска банка и Министерството за социјална политика, демографија и млади. Носител на проектот е здружението на граѓани ВОПС, а просториите на дневниот центар за стари лица е во сопственост на Општина Охрид.

Во дневниот центар ќе се подобри квалитетот на животот на старите лица, ќе се намали осаменоста и социјалната изолација, ќе се поттикне физичката и менталната активност со зачувување и развивање на индивидуалните способности, со меѓусебното дружење и солидарноста, со стекнување нови знаења и со активно учество на старите лица, како и меѓугенерациската соработка и поврзување на разни генерации на граѓани.

За дневниот центар за стари лица говореше и го отвори Кирил Пецаков, градоначалник на Општина Охрид, кој истакна дека е од големо значење за старите лица, а поддршката на дневниот центар ќе биде долгорочна. На свеченото отворање беа поканети и присуствуваа лица од јавните претпријатија во Општина Охрид, Министерството за социјална политика, демографија и млади,



здружението на пензионери Охрид и Дебрца, библиотека Охрид, Црвениот крст Охрид и други.

Исто така Охрид до крајот на годината ќе добие нов дом за стари лица во населбата Далјан, на брегот на Охридското Езеро. Објектот, за кој се чекаше повеќе од една деценија, е изграден, а во наредните месец до два ќе се знае кога ќе започне со работа.

Покрај просторот за сместување и грижа за повозрасните, објектот има можност и за дополнителни здравствени содржини, вклучително и болнички капацитети, во согласност со урбанистичкиот план. Според градоначалникот на Охрид, Кирил Пецаков, инвеститорите разгледуваат различни можности за дополнување на услугите, а Општината има интерес домот што поскоро да биде ставен во функција.

За повозрасните граѓани и нивните семејства најважна е цената, бидејќи како што велат голем број пензионери се со пониски примања. Според нив ваков објект е неопходен.

За дел од граѓаните, домот претставува можност за достоинствена старост и поголема сигурност, особено за оние кои немаат блиски лица што би можеле секојдневно да се грижат за нив.

В. Ристеска

Одговор на демантот од Момчило Петровиќ

Редакцијата на „Пензионер плус“ го објави демантот на Момчило Петровиќ во целост, покажувајќи како постапуваат професионални новинари. Од друга страна, неговата потреба да го преименува нашиот весник во „Станка плус“ најдобро зборува за неговото ниво на јавна комуникација и култура. Додека Момчило Петровиќ се занимава со креативно измислување прекари, ние ќе продолжиме да се занимаваме со факти и теми од интерес на пензионерите.

Претседателката на СЗПМ Станка Трајкова, активно ги обработува темите поврзани со пензијата и инвалидското осигурување и реформите во таа област, солидарен фонд, инклузија, родова еднаквост, работно време и како се користи членарината и многу други теми поврзани за пензионерското организирање. Трајкова постојано повикува и други активисти да пишуваат на теми од интерес за пензионерите и здруженијата на пензионери.

Информативна служба

ЗП ПРИЛЕП

Активностите на ограноците

Меѓу многуте активности што се реализираат, поразговоравме со неколку претседатели на ограноците на ЗП Прилеп.

Јован Стефаноски, претседател на огранокот „Гоце Делчев“ ни истакна. – Во нашиот огранок членуваат повеќе од 1100 членови. Околу активностите секогаш се консултираме со ИО на ЗП Прилеп. Имаме организирано екскурзии зависно за каде има интерес. Учествуваме со наши членови во скоро сите спортски дисциплини во здружението. Доделуваме и хуманитарна помош на пензионери со ниски пензии. Учествуваме и сме активни во организираниите два пикники што

ги организира ЗП.

Соња Димеска, претседател на огранокот „Корзо“. – Јас сум претседател еден мандат. Се надевам дека не ги изневерив очекувањата на членовите. Членовите на огранокот редовно учествуваат на екскурзиите организирани од ЗП Прилеп, а самостојно организирале три екскурзии. Имаме реновиран и добро опремен клуб. Се собираме и правиме заеднички седенки и договори за натамошните активности. Пензионерките се собираме секоја среда.

Милка Гореска, претседател на огранокот „Центар“. – Јас како претседател секогаш сум по-

врзана со сите активности на здружението. Сум и член на ИО. Посебно сум ангажирана преку Активот на жени при здружението, при што организираме најразлични посети. Се грижиме за болните наши членови и преку ЗП се договараме за доделување на парична и друга помош.

Благоја Ангелески, претседател на огранокот „Рид 1“. – Веднаш да кажам, ние сме меѓу поголемите ограноци во здружението. И, секако активностите се различни зависно од интересите на членството. Во огранокот имаме и Одбор кој носи одлуки за сите активности. Во разговорот се придружи и членот на Комисијата за култура при ЗП Прилеп, Кирил Трајкоски кој изрази големо задоволство од многуте активности.

К. Ристески

ПЕНЗИОНЕР плус

Весник за сегашните и за идните пензионери

Издавач:
СЗПМ

Година XIX – број 216
октомври 2026 година

БЕСПЛАТЕН МЕСЕЧЕН ВЕСНИК

Издавачки совет:

Станка Трајкова
(претседател)

Добре Иванов
Музафер Муртезани
Менка Темелковска
д-р Веле Алексоски
Славко Трајкоски
Гидо Бојчевски

Редакциски одбор:

Калина Сливовска
- Андонова
главен и одговорен уредник
Васил Пачемски
уредник

Членови:
Верица Тоциновска
Кирил Ристески
Јасмина Тодоровска
Трифун Донева
Димитар Јаковлев

Лектор:

Верица Тоциновска

Адреса:

СЗПМ Бул. „Кочо Рацин“
бр. 14 – Скопје
П.факс. 440

Телефон: 02 3223 710
тел-факс: 02 3128 390

Web: www.szpm.org.mk
E-mail: vesnik@szpm.org.mk

Компјутерска обработка:
Томе Ангеловски

Печати:

Печатница Серафимовски – Скопје

Дистрибуција: „Нова Македонија“

Ракописите и фотографиите не се враќаат.

Според Законот, за весникот се плаќа данок според посебна намалена даночна стапка.

Достоинствено одбележани три датуми

Како секоја година и оваа, речиси во сите здруженија, членки на СЗПМ, на свечен начин, беа одбележани три значајни датуми кои се посветени на повозрасните граѓани и на македонската историја: беа одбележани 20 Септември – Денот на пензионерите на Македонија, 11 Октомври Денот на народното востание на македонскиот народ и 1 Октомври Меѓународен ден на старите лица. По повод овие значајни датуми, Сојузот на здруженија на пензионери на Македонија и здруженијата на пензионери организираа спортски, културни и хуманитарни активности.

Одбележан 1 Октомври Меѓународен ден на старите лица

По повод 1 Октомври Меѓународниот ден на старите лица, членови на ЗП **Македонска Каменица**, со особена почит и внимание го посетивме највозрасниот пензионер, член на нашето здружение, Петре Стоиловски. Здруженијата на пензионери спроведе низа хуманитарни активности, креативни работилници, посета на пензионерите во пензионерски домови и дружење со цел да се постигне „исполнет живот“ во третата доба.

По повод Меѓународниот ден на старите лица, волонтери од општинската организација на Црвен крст и ЗП **Радовиш и Конче** денот го поминаа во друштво со корисниците на пензионерскиот дом. Дружењето помина во пријатна атмосфера исполнета со разговори, смеа и заеднички активности. Волонтерите и пензионерите заедно играа домино, карти, табла и шах.

Во **Охрид**, официјално свечено беше отворен дневен центар за стари лица на 1 Октомври 2026 година. Овој проект е на Општина Охрид, Светска банка и Министерството за социјална политика, демографија и млади. На 26 септември



2026 година во манастирот „Света Петка“ кај село Оровник во Општина Дебрца се одржа пензионерска средба, во организација на ЗП Охрид и Дебрца, а со поддршка на црковниот одбор, градоначалникот Златко Силјаноски и општината Дебрца. Средбата се одржа по повод одбележувањето на 76 години од формирањето на ЗП Охрид и Дебрца и 80 години од пензионерското организирање. Како гости присуствуваа Станка Трајкова претседател на Сојузот на здруженија на пензионерите на Македонија, делегација од Општината Дебрца, делегација од ЗП Струга и делегација од здружението на ветераните од одбраната и безбедноста Охрид.

По повод 1 Октомври ЗП **Свети Николе** реализираше активност насочена на зачувување на здравјето на пензионерите. Здружението во соработка со Црвениот крст од Општи-



ната, организираше мерење крвен притисок и ниво на шеќер во крвта. Црвениот крст со своите активисти се залага за унапредување на здравјето на старите лица.

ЗП **Тетово**, во соработка со Општинската организација на Црвениот крст, во просториите на ЗП Тетово со неколку активности го одбележаа 1 Октомври Меѓународниот ден на



старите лица. Покрај претставниците од Црвениот крст и пензионерската организација од Тетово, учествуваа ученици од тетовските средни училишта кои се вклучија во активно-стите на оваа манифестација. Средношколците сами подготвија разни печива и благи производи. Тие изјавија дека секогаш ќе ги почитуваат повозрасните затоа што од нив добиваат совети и разни позитивни насоки по кои треба да се движат во секојдневниот живот.

И во **Неготино**, беше одбележан 1 Октомври Меѓународниот ден на старите лица.



ЗП **Велес** на 1 Октомври посветен на старите лица, го одбележа со повеќе настани на младите генерации и на овој начин ги потсетија помладите дека грижата и љубовта кои возрасните им ја даваат треба да ја возвратат. Најнапред настапи балетското студио „Анабела“, а потоа со свои твор-



би се претставија поетеси, членови на клубот „Коста Солев Рацин“ и афористичарите од клубот „Џинот“. На крај настапи музичката група при ЗП Велес.



Месец октомври 2026 година, Активот на пензионерките на ЗП **Чаир** го започна со одбележување на Меѓународниот ден на постарите лица. Празникот за првпат беше одбележан на 1 октомври 1991 година. На овој значаен ден пензионерките од ЗП Чаир беа домаќини на корисниците од Домот за стари лица „Идила Терзиева“.

Одбележан 11 Октомври Денот на народното востание на македонскиот народ

На денот кога започна македонската револуционерна борба, за сопствена држава, 11 Октомври, во **Прилеп** се собраа пензионерите од скоро сите здруженија на Македонија. На чествувањето, свежо цвеќе на споменикот на првиот претседател на Президиумот на Македонија, Методија Андонов – Ченто положија пензионери и борци од Белград, Ваљево. На одбележувањето покрај претседателката на СЗПМ, Станка Трајкова, претседателот на Собранието на



СЗПМ Добре Иванов и претседателот на ЗП Прилеп Славко Трајкоски, присуствуваа повеќе пензионери од здруженија од државата.

ЗП **Неготино** а по покана на ЗП Прилеп, здруженијата на пензионери од Македонија и оваа година заеднички го одбе-



лежаа 11 Октомври – Денот на македонското востание, празник на слободата, храброста и гордоста на македонскиот народ. Со дружење, песна и меѓусебно почитување, го одбележавме овој значаен историски ден, чувајќи го споменот на нашите борци и нивната жртва за слободна Македонија. ЗП Неготино со гордост ги негува традицијата, заедништвото и почитта кон нашата историја.



11 Октомври – Денот на македонското востание, празник на слободата, храброста и гордоста на македонскиот народ се одбележа и во **Крива Паланка**.

Одбележан 20 септември - Денот на пензионерите на Македонија

ЗП **Кавадарци** се вклучи во одбележувањето на Денот на пензионерите 20 септември. Во овој контекст делегација од здружението и членовите на фолклорната група „Лоза“, беа гости на ЗП Кисела Вода, каде беше донесена повелба за збратимување на ЗП Кавадарци, ЗП Кисела Вода и ЗП Штип.

По повод одбележувањето на Денот на пензионерите 20 септември, над 50 пензионери од ЗП **Кичево**, го одбележаа празникот. Пензионерите ги поздрави претседателот на здружението, Душан Ристоски, кој им посака добро здравје и подобар живот, а воедно и ја претстави програмата по повод празникот. Пензионерите ја разгледаа етнолошката изложба на женски и машки носии, собрани од Алексо Тришоски, културниот работник.

Денот на пензионерите 20 септември, **прилепските** и пензионерите од здружението од **Демир Хисар**, како и од **би-толското** здружение го одбележаа со заеднички пикник во манастирот Св. Ѓорѓи во Пашино Рувци.

Достоинствено и свечено пензионерите од ЗП **Струга** го прославија 20 септември Денот на пензионерите на Македонија, заедно со членовите на Извршниот одбор, Активот на



жени и претседателите на ограночите. За значењето на овој ден зборуваше претседателот Минир Мамуди. И ЗП **Лабуништа** празникот 20 септември Денот на пензионерите го одбележаа со одржување на седница на Извршниот одбор, каде што донесоа и значајни одлуки.

20-ти септември, Денот на пензионерите на Македонија, Активот на пензионерките на ЗП **Чаир** во рамките на своите планирани активности го одбележаа со еко-акција, односно чистење на паркот пред просториите на активот и вообичаеното пријатно кафе-дружење.

Во рамките на одбележувањето на големиот јубилеј 80 години од постоењето на ЗП **Куманово** во 2026 година, членовите и раководството ги споија 20-ти септември и 11 Октомври, во заедничка манифестација, кои имаат силно историско и општествено значење. На манифестацијата беше отворен клуб за дневен престој за пензионерите кои тука ќе најдат мир и ќе се релаксираат преку играње шах, домино и друго.

Сите три датуми беа соодветно одбележани речиси во сите здруженија – членки на Сојузот на пензионери на Македонија во соработка со Црвениот крст, локалната самоуправа и старските домови.

Од дописниците

ЗП МАКЕДОНСКА КАМЕНИЦА

Духовност, традиција и незаборавно дружење

ЗП Македонска Каменица реализираше преубаво патување исполнето со духовни доживувања, културно наследство и пријателско дружење. Нашето патување нè однесе до некои од најубавите и најзначајните места, Бигорскиот манастир, Куката на Мијаците, манастирскиот комплекс во Рајчица, Калишта и во прекрасната Струга.

Во Бигорскиот манастир, посветен на свети Јован Крстител, ја почувствувавме духовната сила, мирот и убавината на нашето православно наследство. Во Куката на Мијаците се запознавме со богатата мијачка традиција, културата, обичаите и начинот на живот на нашите предци. Посетата на манастирот „Свети Георгиј Победоносец“ во Рајчица, ни донесе спокојство и уште една можност да го почувствуваме духовното богатство на нашите свети места.

Во Калишта, покрај прекрасното Охридско Езеро, уживавме во мирот, природната убавина и духовноста на ова значајно место. Патувањето продолжи во Струга, градот на мостовите, поезијата и убавата природа, каде што уживавме во раскошните езерски пејзажи и незаборавната

атмосфера покрај реката Црн Дрим.

Денот беше исполнет со радост, позитивна енергија. Уште еднаш се потврди дека заедничките патувања



не се само посета на убави места, туку и можност за зближување, создавање убави спомени и исполнување на пензионерските денови со радост.

Јаворка Соколовска

ЗП ГЕВГЕЛИЈА

Концерт на пејачката група „Сава Михајлов“

На 18.9.2026 година во Домот на културата во Гевгелија во организација на ЗП Гевгелија, на Комисијата за културно-забавен живот и Домот на културата, пејачката група „Сава Михајлов“ одржа промотивен концерт. За тоа имаше повеќе поводи: 80 години од пензионерското организирање во Македонија, 55 години постоење на ЗП Гевгелија, 35 години независна Македонија, 100 години од раѓањето на гевгелиската легенда Илија Џаџев и секако 20 септември – денот на пензионерите во Македонија. За овие јубилеи имаше што да се каже, а и да се слави!

На концертот водителката, ученичката од гимназијата „Јосиф Јосифовски“ од Гевгелија, од име на здружението на пензионери Гевгелија, честитајќи им ги јубилеите на сите присутни им посака топло добредојде и да уживаат во убавата вечер. Се прочита и краток осврт за историјатот на пејачката група дека постои повеќе од 40 години исполнети со дружење, песна, музика, ора и спомени. Тоа се 40 години во кои се негувало и се негува македонската народна песна, нашите обичаи, носии и традиција. Членовите на пејачката група со многу труд и ентузијазам го претставуваат ЗП Гевгелија и настапуваат на регионалните и Републичките ревији на песни, музика и игри, на Охридските староградски средби, на Илинденските денови во Бито-



ла, на Меѓународниот фестивал на шлагерски и староградски песни во Бугарија, каде што освоија 1 место и на сите прослави во Гевгелија.

На концертот пејачката група најпрво се претстави со шест песни кои ја поттикнуа публиката и таа да запее со неа. Членовите на пензионерскиот поетски клуб внесоа топлина и духовитост со своите творби инспирирани од својот град, воспеејувајќи ја неговата убавина, топлина и гостопримливост. Потоа пејачката група испеа уште шест песни во кои публиката уживаше. Се пееше за тагата, за радоста, за меракот, за љубовта, за Гевгелија за нашата земја Македонија.

Прославата заврши со изведба на новокомпонираната песна „За Гевгелија“ која беше премиерно отпеана. Аранжманот на песната е на раководителот на групата Андон Пачиколев, а текстот на Андон Пачиколев и Јана Узунова.

Успехот на концертот е поттик здружението и понатаму да создава нови содржини, да ги охрабрува пензионерите да бидат поактивни

во културно-забавниот живот и да го чуваат нашето културно богатство. Пензионерските денови да бидат денови на нови предизвици, нови патеки и остварување на неостварени желби и сонувања.

Песна за Гевгелија

Од дамина низ многу години
Расна, порасна со убавини
Од сонце ти си огреана
Весела и распеана
Гевгелија, Гевгелија
Кожув те чува, а Вардар милува
Дар си од Бога дар подарена
Во тебе секој добро живее
За век и векови така да биде
Во тебе јас си пронајдов мир
Од сонце ти си огреана
Весела ем и распеана
Гевгелија, Гевгелија
Кожув те чува, а Вардар милува
Дар си од Бога дар подарена
Во тебе секој добро живее
За век и векови така да биде
Да ни е вечно ГЕВГЕЛИЈА,
ГЕВГЕЛИЈА.

Јанка Узунова

ЗП КАВАДАРЦИ

Одбележана 50-годишнината од смртта на Никола Бадев

Под покровителство на Општина Кавадарци и на градоначалникот Митко Јанчев, на 25 септември се одржа свечена академија и концерт со што беше одбележана 50-годишнината од смртта на доајенот на македонската народна песна Никола Бадев. На свечената академија омаж за животот и делото на Никола Бадев говореше: претседателот на Советот на Општина Кавадарци, д-р Стојанчо Рамов, Томе Крстевски, виш кустос и Ангела Симонова, кустос. Во текот на неговата долга и успешна кариера, Бадев има снимено повеќе од 400 песни и голем број грамофонски плочи. Има реализирано голем број концерти и турнеи во Југославија, САД, Канада, Австралија, Нов Зеланд. Бадев е исклучителна појава како врвен изводител кој го доловува вистинскиот дух и мелос на македонската изворна народна песна.

Како што беше истакнато од страна на промоторите, голем придонес за зачувувањето на песните на Бадев има неговата ќерка Роска Бадева, која има издадено 6 книги во спомен на нејзиниот татко. На оваа свеченост песни од неговиот репертоар исполнија: Ангел Димитров и пејачката група Никола Бадев при ЗП Ка-

вадарци, чии членови со гордост го носат неговото име. Во музејот посетителите ја разгледаа и спомен-собрата на Никола Бадев која редовно е посетувана од многубројни љубители на неговите песни.

По свечената академија вечерта во Домот на културата се одржа концерт на кој настапија поголем број пејачи од македонската музичка естрада со песни исполнети од Никола Бадев. Со прекрасните изведби и незаборавните македонски песни, вечерта беше исполнета со емоции, почит и секавања на големиот Никола Бадев – човекот чиј глас остави неизбришлива трага во македонската музичка традиција. „Неговите песни продолжуваат да живеат, а споменот на Бадев останува вечен“ – рече Емилија Василева – Иваноска, член на Советот на Општина Кавадарци, која од името на градоначалникот Митко Јанчев ги поздрави гостите и членовите на неговото потесно семејство, ќерките Сузана и Роска Бадеви.

Лилјана Илиева



ЗП СТРУГА

Одбележани 165 години од „Зборникот на Миладиновци“

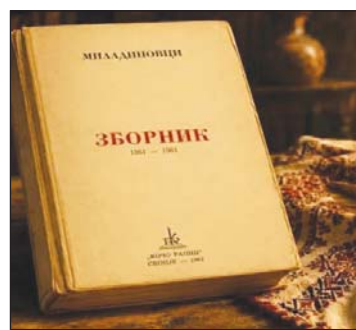
Во Струга на 12 септември 2026 година, во националната установа „Браќа Миладиновци“ во Струга беа одбележани 165 години од излегувањето на „Зборникот“ на браќата Димитрија и Константин Миладиновци. За нивното дело и за зборникот говореше Ристе Миладин, основач и претседател на Фондацијата „Браќа Миладиновци – Миладиновско слово“, и како директен потомок на семејството Миладиновци.

– И токму затоа, кога зборувам за Димитрија, Константин и Наум, за нивното дело и за наследството што го оставиле, за мене тоа никогаш не е само навраќање кон минатото. Тоа е семејно наследство, но уште повеќе, наследство кое одамна престанало да му припаѓа само на едно семејство. Тоа му припаѓа на нашиот народ, на нашата книжевност, на нашата култура и на сите генерации што доаѓаат по нас. Годинава одбележуваме голем јубилеј, 165 години од излегувањето на „Зборникот“ на браќата Миладиновци. Тоа е долг период. Се менувале времиња, поколенија и општества но „Зборникот“ останал – истакна Ристе.

Останал затоа што во него не биле собрани само народни песни. Во него биле зачувани јазикот, духот, обичаите, верувањата, радостите и тагите на народот. Нашата обврска е тоа наследство да го чуваме, да го негуваме и, што е најважно, да им го предадеме на младите генерации. Со таа мисла беше создадена и Фондацијата „Браќа Миладиновци – Миладиновско слово“. Нашата желба е името и делото на Миладиновци да не живее само во учебниците и во книжевната историја, туку да бидат повод повторно да се создава, да се пишува, да се чита и да се собираат луѓе околу книгата и македонскиот збор, истакна Ристо Миладин.

На овогодишното јубиларно чествување, Фондацијата „Миладиновско слово“ врачи признанија за животното дело, за најдобар есеј и најдобра песна посветени на браќата Миладиновци. Исто така, им додели признанија на сите учесници на конкурсот кои творби на современи автори беа ставени меѓу кориците на еден нов „Зборник“.

С. Кукунешоски



ЗП КУМАНОВО

Бајловски средби 2026

Во организација на здружението „Козјачија во срцето“, традиционалната културно-туристичка манифестација „Бајловски средби 2026“, се одржа во селото Бајловце, Општина Старо Нагоричане. Манифестацијата се одржува и организира во првата недела по големиот христијански празник Крс-

слав Славковски кој ги поздрави присутните посакувајќи им се најубаво и ја прогласи манифестацијата за отворена.

Членови при ЗП Куманово учествуваа во игрите на „Стара бајловска свадба“. Публиката беше воодушевена од свадбените обичаи, барањето на невестата, од традиционалните песни и ора, па се до специфични ритуали кои игроорците ги прикажаа со многу емоции. На манифестацијата зеде учество и актерот-пензионер при драмската секција Драган Тасевски. Музичката секција се претстави



товден, денот на осветувањето на селската црква Св. Димитрија.

На манифестацијата се обрати претседателот на здружението „Козјачија во срцето“ Зоран Бојковски, а потоа градоначалникот на Општина Старо Нагоричане Миро-

со прекрасни песни во исполнување на Достана Ивановска, Калина Бошковска и Владанка Поповска и го претставија ЗП Куманово со دوستојство и почит.

Љилана Тричковиќ претседател на комисијата за култура

ЗП КРИВА ПАЛАНКА И РАНКОВЦЕ

Поетски настан „Паланечка дума“

Во организација на НУЦ за култура Крива Паланка и библиотеката „Кочо Рацин“ која е во склоп на центарот за култура, организираа поетски настан „Паланечка дума“ со учество на автори од Крива Паланка. Настанот го реализираа членовите на литературниот клуб „Калин“ кој работи под покровителство на Центарот за култура Крива Паланка. Во литературниот клуб членуваат пензионери, ученици, студенти и сите оние кои се љубители на пишаниот збор.

Настанот се одржа на отворено на летната сцена на градскиот плоштад, затоа и публиката беше многубројна и имаше од сите возрасти. Оваа поетска манифестација се одржува веќе трета година по ред и оваа година е дел од програмата за култура на Кривопаланечкото културно лето 2026 година.

Роднокрајните поети читаа стихови со љубов посветена кон своите блиски, кон најмилиите, потоа кон татковината и својот роден крај. Имаше и стихови кои се читаа посветени на претстојниот празник Голема Богородица и на патронот на манастирот „Свети Јоаким Осоговски“. Поетите со своите стихови им ги разгалија душите и ги разнежија срцата на слушателите од многубројната публика. А таа за возврат ги наградуваше со громогласен аплауз уживајќи во излеаните стихови на роднокрајните автори.

Б. Стојчевска



ТЕТОВО

Драмата „Сонувалка на животот“ на Јован Дамјановски на два јазика

Во издание на Македонско – хрватското друштво, деновиве од печат излезе најновото дело на писателот Јован Дамјановски на два јазика, на македонски и хрватски јазик „Сонувалка за животот“. Пред голем број поклоници на пишаниот збор и делата на афирмираниот пензиониран универзитетски професор Јован Дамјановски, а во присуство и на амбасадорката во Република Хрватска во нашата земја Нивес Тигањ, официјално беше промовирана драмата. „Во прецизно изградените ликови се препознава немирот на ова наше брзо, драматично, минливо, менливо и неменливо, но секогаш незавршено време, а стапиците на умот бараат здив во вечната потрага по истражувања за животот“, рече на промоцијата Марко Видачек, во името на издавачот на делото на Дамјановски и секретар на здружението на Македонското-хрватско друштво.

Авторот, кој како пензионер, живее и твори во неговото родно Тетово до сега има објавено 20 романи, неколку книги со раскази и новели, книги со избрани драмски текстови, некои од нив пишувани на тетовски дијалект. Во најновата, сега веќе на два јазика „Сонувалка за животот“, вели дека се препознава имажинацијата на дамнешните и сегашните времиња како реална стварност која

произлегува од внатрешната состојба на духот на обичниот човек кој незабележливо минува низ животот и времето. Низ содржините може да се препознае што се случувало во минатото, што се препознава од соништата, бидејќи навраќањето во минатото се погледнува и во иднината.

„Во „Сонувалка за животот“ се навраќам пред своето волшебно внатрешно огледало за да се распрашам дали некој измислил вага за мерење емоции и какви се последиците за доживевани стресови и судбини.

Исто така настојувам читателот да препознае една размисла каков би бил човекот на земјата кога би постоел некој морален компас што би се носел како амајлија“, вели Дамјановски.

За соработката со Македонско – хрватското друштво, Јован Дамјановски вели: „Објавувањето на „Бели мугри“ од Коста Рацин во 1939 година, во Самобор – Хрватска, на македонски јазик, помошта на Штросмаер да обезбеди морална и материјална поддршка за издавање на Зборникот на Константин Миладинов со кирилски букви, претставуваат долг на



македонскиот период и македонската книжевност, а тоа значи и мој, а тие претставуваат пример за поддршката на првенците на македонската литература. Издавањето на драмскиот текст „Сонувалка за животот“ претставува и убав пример за заедничкиот потфат во културата и книжевното творештво. Лично се надевам дека

ова драмско дело наскоро ќе биде поставено и на сцена“.

Инаку ова е прво дело од богатото книжевно творештво на Јован Дамјановски издадено на странски јазик. За неговото литературно творештво интерес пројавуваат и други странски издавачи. Во врска со ликот на авторот Марко Видачек ќе рече:

„Станува збор за луциден автор кој во своите дела прави фигуративно равенство со тоа дали досегашниот морал и етика на животот кореспондира со современите сфаќања на човечките вредности“.

На крајот на промоцијата, на која говореа и други, издавачот за сите присутни обезбеди по еден бесплатен примерок од „Сонувалка за животот“.

Г. Ефтоски

Дали полначите трошат струја кога ништо не полнат?

Полначите за мобилни телефони, лаптопи, паметни часовници, слушалки и други уреди станаа дел од секојдневието. Многумина по полнењето едноставно ги оставаат во штекерот, но се поставува прашањето дали така трошат струја и дали претставуваат безбедносен ризик.

Дали полначите трошат струја кога ништо не полнат?

Да. Иако потрошувачката на модерните полначи е многу мала, уредот што е постојано приклучен сепак може да влече одредена количина електрична енергија. Станува збор за таканаречена „скриена потрошувачка“. Дел од енергијата се користи за работа на контролните и заштитните кола, додека остатокот се претвора во топлина. Кај еден полнач станува збор за занемарли-

ва количина, но кога ќе се соберат сите полначи и други уреди што се постојано вклучени, во текот на годината потрошувачката може да стане забележлива, наведува Универзитетот во Мелбурн. Сепак, модерните полначи се дизајнирани така што потрошувачката во состојба на мирување ја сведуваат на минимум. Многу од нив автоматски преминуваат во некој вид режим на мирување кога не полнат уред.

Дали постои опасност?

Квалитетните и сертифицираните модерни полначи главно се многу безбедни. Сепак, со текот на времето се трошат, а електричната мрежа повремено може да предизвика краткотрајни скокови на напонот што дополнително ги оптоваруваат нивните компоненти.

Посебен проблем претставуваат

евтините и несертифицираните полначи. Тие често немаат соодветна заштита од пренапон и прегревање и во одредени околности можат да претставуваат опасност од пожар. Затоа експертите советуваат да не користите полначи што се оштетени или покажуваат знаци на дефект.

Кога треба да се замени полначот?

Ако полначот стане необично жешок, произведува необични звуци или ако кабелот, куќиштето или приклучокот се оштетени, време е за нов полнач.

Значи, нема потреба панично да го вадите секој полнач од штекерот веднаш штом ќе завршите со полнењето. Кај модерните и квалитетните модели ризикот е многу мал, а потрошувачката во мирување е минимална. Сепак, ако не ви е проблем да го исклучите од струја кога не го користите, со тоа ќе ја намалите непотребната потрошувачка на енергија и ќе му го продолжите векот на траење.

Ј. Милковски

друга причина.

Температурата во просторијата исто така е клучна за квалитетот на сонот. Честа грешка за време на грејната сезона е прегревањето на спалната соба, особено во текот на ноќта. Премногу топлата и сува средина е непријатна, особено ако веќе имате проблеми со сувост на носот или грлото. Според тоа, спалната соба не мора да биде најтоплата просторија во домот. Наместо да го држите радијаторот вклучен на максимум цела ноќ, поважно е да најдете температура што е пријатна, а притоа не создава чувство на задушливост во просторијата. Ако просторот не се проветрува соодветно, загадувачите можат да останат заробени внатре.

Воздухот во просторијата можат да го навлажнат и собни растенија. Сепак, растенијата не можат целосно да го заменат овлажнувачот на воздух кога влажноста во просторијата е многу ниска, ниту пак можат сами да го решат проблемот со слабата вентилација. Покрај тоа, преголемиот број растенија и нивното прекумерно наводнување можат да го зголемат нивото на влажност и да создадат поволни услови за развој на мувла и микроорганизми во почвата. Затоа, најдобриот пристап е да чувате неколку растенија во кои уживате, но да не се потпираат на нив како на примарен метод за регулирање на влажноста.

Ј. М.

Комисијата за здравство и социјална политика при Сојузот на здруженија на пензионери на Македонија го дава следното

ИЗВЕСТУВАЊЕ ЗА ВАКЦИНАЦИЈА

Во нашата држава во тек е спроведување на вакцинација против сезонскиот грип.

За таа намена, државата издвои средства за набавка на 80.000 вакцини наменети првенствено за лицата кои имаат поголем ризик, меѓу кои спаѓаат и лицата на возраст над 65 години.

Вакцината против грип истовремено има и значително превентивно делување во појавата на кардио – васкуларни компликации.

Од овие причини, апелираме пензионерите што помасовно да ја искористат оваа можност за бесплатна вакцинација.

СЗПМ

ЗП КАРПОШ

Посета на манастирот „Зрзе“

Постои едно место во Македонија, што ги спојува духовноста, историјата и природната убавина, кое зрачи со спокојството. Тоа е доволно откриено место се македонските Метеори (карпи во воздухот) кои со врвовите како да го допираат небото. Зрзенски манастир се среќава и како манастир „Свети Спас“, а лоциран е на околу 35 километри од Прилеп, во близина на селото Зрзе, на 1000 метри надморска височина, на јужните падини на планината Даутица.

Пензионерите од ЗП Карпош, ка-

секогаш опстојувал.

Карактеристично за манастирот е тоа, што иконите Христос Спасител и Богородица Пелагонистица имаат положба која е спротивно од положбата на иконите на Исус и Богородица различни од другите христијански цркви и манастири. Во овој манастир иконата на Богородица е од десната страна, а иконата на Исус е од лавата страна заради желбата на Богородица која не дозволила да му врти грб на синот, па го сменила канонското место.



ко секоја година, така и оваа, го посетија овој манастир. Претседателот на Комисијата останувајќи доследен и почитувајќи ја предвидената програма, на 17.10.2026 година организираше и реализираше еднодневна екскурзија до манастирскиот комплекс Зрзе, непроценлив бисер на македонската културно-историска ризница, кој низ вековите поминал низ бројни предизвици: бил опожаруван, разурнуван и граден, ограбуван и возобновуван. Се менувале годините на сиромаштија и благосостојба, на војни и мир, но со грижливоста на непокорните селани и монаси, тој

При посетата со голема љубезност и гостопримство пензионерите беа пречекани од отец Јов и им беше овозможена пријатна прошетка низ манастирот, на сите 160 пензионери од седумте ограници. Враќањето за Скопје беше проследено со смеа, музика, аплаузи и добро расположение. Ова е уште еден доказ дека Комисијата за одмор и рекреација и нејзината активност е многу значајна за пензионерите во поодминати години, па затоа овие еднодневни екскурзии се едни од најмасовните пензионерски прошетки.

Душан Јовановиќ

ЗП ШТИП

Пензионерските домови повеќе од потреба

Со стареење на населението и заминување на младите, потребите на пензионерите за згрижување во пензионерски домови е сè поголема. Записите кажуваат дека организирано пензионерско живеење во Штип, започнало со изградбата на првиот пензионерски дом во 1959 година. Поради зголемените потреби во 1970 година е изграден постојниот пензионерски дом со канцеларии, 12 гарсонieri, клуб и со сала. Со физичката делба помеѓу ЗП Штип и ЗПТИ седумте гарсонieri се малку за потребите на ЗП Штип, а потребата е зголемена. Претседателот Миле Василев, во 2013 година донесе одлука за пренамена на средствата од солидарниот фонд за изградба на нов современ дом за пензионерите. Изградбата до карабина е во 2014 година. Во 2015 година донесена е одлука да се направи покривот, но домот запаѓа во правните лабиринти. Поради ова се бара решение и претседателот Александар Захариев во

2018 година организира прес-конференција за разрешување на овој горлив проблем, но и ова не вроди со плод. Го запрашавме претседател на ЗП Штип Ристо Нетков. До каде е работата со завршување на пензионерскиот Дом?

– Треба да нагласам, покрај сите напори за излегување од проблемот во кој западнавме со легализацијата, не успеавме да го решиме проблемот за довршување на градбата, а забот на времето си го чини своето, бидејќи нема покрив, нема прозорци и врати. Ете ќе се градат државни пензионерски домови, а нашиов бил во сопственост на здружението и бил наша грижа. Се обидовме да бараме кредит и тоа не ни успеа, така голем кредит не ќе може да го враќа здружението. Потребата за домување на пензионерите е сè поголема, а можностите се такви во моментот.

Се прашуваме, дали ќе се најде решение за овој проблем кој тлее со децении?

Цвета Спасикова

Почна грејната сезона, избегнете ги овие три грешки

Грејната сезона до менува воздухот во вашиот дом повеќе отколку што мислите. Еве што треба да знаете за температурата, влажноста, сонот и квалитетот на воздухот. Како што времето станува постудено, поминуваме повеќе време во затворени простории, а радијаторите стануваат суштински дел од нашето секојдневие. Иако греенењето обезбедува пријатна температура и штити од студот, тоа исто така ги менува условите во просторот, особено температурата и релативната влажност. Како резултат на тоа, многу луѓе чувствуваат сувост во носот и грлото, испукани усни, затегната кожа и иритација на очите за време на грејната сезона, како и чувство дека не се доволно наспани. Сепак, проблемот не е само во тоа што воздухот е сув. Значајна улога игра и фактот што поретко ги проветруваме просториите во постудените месеци. Често се вели дека радијаторите ја „извлекуваат влагата од воздухот“, но тоа не е сосема точен опис на она што навистина се случува. Кога ладниот надворешен воздух се загрева во просторијата, неговата релативна влажност опаѓа. Поради тоа, воздухот во загреаниот простор се

чувствува многу посув, иако радијаторот не ја отстранува водата од воздухот на начинот на кој тоа го прави одвлажнувачот. Ниското ниво на влажност може да ги иритира слузокожите на носот и грлото, да предизвика сувост на очите и да придонесе за непријатност во синусите. Затоа не е невообичаено во текот на зимата да забележиме дека кожата повеќе ни се лупи, усните ни пукаат, а носот и грлото стануваат почувствителни.

Кое ниво на влажност е всушност идеално? Ниту премногу сувиот, ниту премногу влажниот воздух не се идеални. Американската агенција за заштита на животната средина (ЕРА) препорачува одржување на релативната влажност во затворени простории помеѓу 30 и 50 проценти. Нивоата на влажност над 60 проценти го зголемуваат ризикот од проблеми со влага и мувла, додека премногу ниската влажност може да придонесе за иритација на слузокожата. Затоа, пред да купите навлажнувач на воздух, најдобро е прво да ги процените условите во вашиот дом. Мал хигрометар може да открие дали воздухот навистина е премногу сув или дали проблемот потекнува од сосема

MANIFESTIMI "FESTIVAL I MOSHËS SË TRETË JETËSORE 2026", NË LUBLJANË, R. E SLOVENISË

Pensionistët e Maqedonisë me program të shkëlqyer e mahnitën publikun

Nga 28 shtatori deri më 1 tetor 2026 në Qendrën për kulturë "Cankarjev Dom" në Lubljanë, Republika e Sllovenisë, për herën e 25-të u mbajt manifestimi ndërkombëtar kulturor "Festival i moshës së tretë jetësore". Në këtë manifestim kulturor internacional morrën pjesë numër i madh i Shoqatave të pensionistëve nga shumë shtete evropiane, mes të cilëve shumë vite me rradhë prezantohen edhe shoqata nga Maqedonia. Kësaj here, përfaqësues nga Maqedonia ishin Shoqatat e pensionistëve Solidarnost - Aerodrom-

kutiv Muzafer Murtezani dhe Tomçe Stojkov, selektor i Defileve Rajonale dhe Republikane të këngëve, valleve dhe muzikës dhe udhëheqësitë e të dyja shoqatave nga Maqedonia SHP Tetovë kryesuar nga kryetari Selver Memeti dhe SHP Solidarnost - Aerodrom - Shkup përfaqësuar nga kryetari Nikolla Markovski realizuan takime pune me nikoqirët, dhe qëndruan në selinë e Lidhjes së Shoqatave të Pensionistëve të Sllovenisë, ku u pritën nga ana e kryetares Zdenka Jan, dhe gjatë kësaj me këngë e valle u shoqëruan të gjithë



Shkup dhe SHP Tetovë, anëtare të Lidhjes së shoqatave të pensionistëve të Maqedonisë. Të dyja grupet folkloristike pensionale nga Maqedonia u prezantuan më 29 dhe 30 shtator.

Pas hapjes solemne pasoi paraqitja e SHP Tetovë me grup të përzier maqedonas-shqiptar e cila u paraqit me zakonin "Kremtimi i festave në mjedis multietnik". Pastaj u kënduan kënga maqedonase "Ka dal hëna" dhe kënga shqiptare "Kaputi i kuq", me valle të përbashkët. Paraqitja u përcoll me praninë të ngrohtë dhe duartrokitje nga publiku.

Më pas me zakonin "Dasma ma-

pjesëmarrësit e manifestimit nga të dyja vendet.

Në kuadër të manifestimit u organizuan ligjerata, punëtori, program kulturor, ekspozitë panairi dhe një sërë aktiviteteve dedikuara personave të moshës së tretë.

Përfaqësuesit e LSHPM, Kryetari i Kuvendit të LSHPM Dobro Ivanov, Nënkryetari i Këshillit Ekzekutiv Muzafer Murtezani dhe Tomçe Stojkov, selektor i Defileve Rajonale dhe Republikane të këngëve, valleve dhe muzikës në organizim të Lidhjes, ishin vazhdimisht bashkë me grupet folkloristike të të dyja shoqatave, gjatë qëndrimit në Lubljanë.

Është interesant të theksohet se pas kthimit me autobus, u lexuar mesazhi i Kryetares së LSHPM Stanka Trajkova e cila i uroi të dyja grupet për paraqitjen e suksesshme në Festivalin e moshës së tretë që u mbajt në Cankarjev Dom në Lubljanë, që pasoi me duartrokitje nga të gjithë.

Pashtu duhet të ceket se manifestimi ndërkombëtar dedikuara personave të moshës së tretë i parapriu hapje impozante solemne ku fjalë përshëndetëse kishin Kryetaria e Sllovenisë Natasha Pirc Musar, prefekti i Lubljanës Zoran Jankovič, si dhe disa ministra resorësh të Qeverisë së Sllovenisë. Organet sllovene i kushtojnë kujdes dhe vëmendje të madhe personave të moshës së tretë, kurse emërues i përbashkët i të gjitha paraqitjeve ishte "Të gjithë ne jemi e njëjta gjeneratë. Pensionistët paraqesin shtresë të shoqërisë nga e cila çdo ditë mund të mësojmë shumë gjëra", deklaroi Kryetaria e Sllovenisë, Musar.

Mursel Murseli

SHP TETOVË

Ekskursioni në Strumicë relaksim për pensionistët

Bazuar në Programin e Komisionit për pushim, rekreim dhe jetë kulturore e zbavitëse të SHP - Tetovë, me 03 dhe 04 Tetor të vitit 2026 u realizua ekskursioni dyditor me pensionistë në Strumicë. Në këtë ekskursion gjithsej morën pjesë 40 pensionistë, ndërsa udhëtimi u realizua me një autobus. Përshtypja e përgjithshme e pjesëmarrësve ishte se ekskursioni në Strumicë ishte

njëri nga më të mirët i organizuar dhe realizuar gjatë këtij viti. Kjo ka të bëjë me kapacitetet akomoduese në hotelin "Esperanto" në qendër të qytetit dhe të gjitha vizitat e realizuara në qytet dhe rrethinat e tij. Pensionistët tetovar kishin rastin të jenë në pranishëm në hapjen solemne të panairit të prodhimeve bujqësore dhe mekanizmit bujqësor në qendër të Strumicës. Në këtë manifestim u

Mbledhje e Këshillit ekzekutiv të LSHPM

Në bazë të nenin 24 të Statutit të Lidhjes së shoqatave të pensionistëve të Maqedonisë, Këshilli ekzekutiv i Lidhjes e mbajti mbledhjen e vet të 39-të më 22.10.2026. Në mbledhje përveç anëtarëve të KE shkaku i përmbajtjes së rendit të propozuar ditor morrën pjesë edhe Kryetari i Forumit juridiko-ekonomik d-r Fidanço Stoev, Kryetari i Komisionit statutar Stefan Aceski dhe Kryetari i Këshillit mbikqyrës Mitre Stojanovski. Me mbledhjen kryesonte Kryetaria e LSHPM dhe e Këshillit ekzekutiv, Stanka Trajkova.



Në fillim të mbledhjes Kryetaria Trajkova n dndal në aktivitetet e Lidhjes në periudhën ndërmjet dy mbledhjeve dhe tha:

- Në periudhën e kaluar kishte mjaft aktivitete, por do t'i veçoja këtë mbledhje të mbajtura me kryetaret e shoqatave, anëtarë të Lidhjes, që u mbajtën në Dëlçevë, Negotinë, Kërçovë dhe Shkup. Në diskutimet e atyre mbledhjeve u paraqitën kërkesa dhe propozime që paraqiteshin edhe deri më tani: ndërtimi i azileve për persona të moshuar, kontrolli i punës së azileve private, zgjerimi i listës pozitive të barnave, kërkesa e pensioneve prej 1 janari dhe 1 shtatori, etj. Në këto mbledhje të pranishmit theksonin se mbledhjet janë të dobishme dhe si të tilla duhen mbajtur edhe në të ardhmen.

Pastaj, Kryetaria poashtu e theksoi Kërkesën - Iniciativë për përmirësimin e punës së Lidhjes së shoqatave të pensionistëve të Maqedonisë, nga Këshilli Iniciativ u shqyrtua në Komisionin statutar dhe Forumit juridiko-ekonomik dhe të dyja organet dhanë vlerësimet dhe mendimet e tyre. Pas fjalës së saj, mbledhja vazhdoi sipas rendit të propozuar ditor.

SHP ÇAIR

Aktivitetet e pensionistëve nuk kanë të ndalur

Pensionistët e SHP Çair nuk ndalen me aktivitetet e tyre. Kështu rreth 50 pensionistë të cilët gjatë vitit 2026 janë aktivë në fushën e sportit dhe këndimit koral kaluan ditë të paharruar në Strugë, në qytetin e bregut të Liqenit të Ohrit dhe Drinit të mrekullueshëm, qytetin e poezisë dhe të vëllezërve Milladinov.

Fillimisht realizuan vizitë në Entin nacional Muzeun "D-r Nikolla Nežlobinski", muze në Strugë hapur më 1928 nga ana e humanistit dhe vizionarit rus Nikolla Nežlobinski, i mirënjohur me

ekspozitën e vet natyrore e shkencore e cila është uni-kale sipas përmbajtjes së saj të inekteve të preparuara, zogjëve dhe shtazëve tjera të ndryshme. Pensionistët, varësisht nga interesi i tyre e vizituan edhe Shtëpinë përkujtimore të vëllezërve Milladinov dhe Galerinë përkujtimore "Vangjel Koxhoman".

Kënaqësia nuk do të ishte e tërësishme nëse një pjesë e ditës së bukur me diell nuk do të kalohej në bregun e Liqenit të Ohrit ose bregun e Drinit. Dita e kaluar për mrekulli i kënaqi pensionistët me mbresa të fuqishme, disponim të bukur dhe shumë buzëqeshje. Plot fotografi të përbashkëta dëshmojnë për suksesin e këtij

Në paraqitjet e Kryetarit të Komisionit statutar Stefan Aceski dhe Kryetarit të Forumit juridiko-ekonomik u theksua se kërkesa është jo e kompletuar dhe ka mangësi edhe atë: kërkesat janë pa numër zyrtar dhe datë, pa emra të kryetarëve të shoqatave, me përmbajtje identike dhe pa dëshmi se kërkesa ka kaluar në ndonjë organ të shoqatës, se kërkesa për mbledhje të jashtëzakonshme nuk ka elemente të gjendjes së jashtëzakonshme (zjarr, vërshim, luftë, etj), se mungojnë materiale dhe dëshmi përse duhet të ndërrohet Kry-

Në vazhdim u shqyrtua Raporti financiar për lëvizjet e të hyrave dhe të dalave të LSHPM për periudhën janar - shtator 2026, me raport të Këshillit mbikqyrës. Sqarim të shkurtrë të të hyrave dhe të dalave për periudhën janar - shtator 2026 dha sekretari i LSHPM Menka Temelkovska, e cila tha:

- Në periudhën janar - shtator 2026, për realizimin e aktiviteteve të parapara, Lidhja i realizoi këto të hyra dhe të dala:

1. TË HYRA TOTALE 7.515.450 denarë mjete të transferuara në vlerë prej 250.000 denarë

2. TË DALA TOTALE 6.762.195 denarë

3. Tepriçë e realizuar pa mjete të transferuara 753.255 denarë

Raport dha edhe Mitre Stojanovski, kryetar i Këshillit mbikqyrës i LSHPM dhe tha:

- Raporti financiar për të hyrat dhe të dalat e realizuara në periudhën janar - shtator 2026 e reflekton realisht gjendjen financiare, i përmban të gjitha segmentet me pasqyrë analitike të hyrave dhe të dalave. Në bazë të të dhënave vlerësimi është që shpenzimi i mjeteve është i arsyeshëm dhe ligjor. Pastaj raporti u pranua njëzëri.

Në mbledhje u miratuan edhe shumë vendime për ndarjen e mjeteve financiare për shoqatat e pensionistëve për takimet pensionale, si dhe vendime për mbështetje financiare të shoqatave të pensionistëve.

Për iniciativën e organizimit të ngjarjes së përbashkët publike për mbajtjen e vlerës së pensioneve dhe përmirësimin e standardit të pensionistëve u vendos Lidhja të marrë pjesë, por koordinator dhe organizator të jetë Ministria për politikë sociale, demografi dhe të rinj.

Nën pikën Të ndryshme Kryetaria Trajkova informoi se është dorëzuar Lajmërim në Regjistrin qendror që në LSHPM është periudhë e zgjedhjeve dhe të mos regjistrohen shoqata pa dokumente përkatëse valide, si dhe Lajmërim Kryeministrit me lutje të lejohen shoqatat dhe Lidhja të mbajnë zgjedhje demokratike.

LSHPM

qedonase" u paraqit shoqatat e pensionistëve Solidarnost - Aerodrom nga Shkupi. Me tingujt e daulles, harmonikës dhe klarinetit, skena u ngjall. Kërcehej dhe këndohej me zemër dhe shpirt. Veshjet në ngjyra të ndryshme i kishin hijeshuar valltarët dhe valltarët.

Publiku, i nxitur nga muzika u kyç në valle në krye me flamurin e valvitur maqedonas, dhe të gjithë i këndonin këngët e mirënjohura "Jovano, Jovanke" dhe "Makedonsko devojce".

Nërkohë, prerfaqësueit e LSHPM, kryetari i kuvendit të LSHPM Dobro Ivanov, nenkuyetari i Këshillit Ekze-

udhëtimi dhe kujtimet e paharruara.

20 shtatorin, Ditën e pensionistëve të Maqedonisë, Aktivi i pensionistëve të SHP Çair në suazat e aktiviteteve të veta të planifikuara e shënoi me eko-akcion, gje-gjësisht pastrim të parkut para hapësirave të aktivitetit dhe kafe pirje të këndshme si pushim.

Muajin tetor 2026 Aktivi i pensionistëve të SHP Çair e filloi me shënimin e Ditës ndërkombëtare të personave të moshuar, të cilin Kuvendi gjeneral i Kombeve të Bashkuara më 14 dhjetor 1990 votoi të festohet çdo 1 tetor si Ditë ndërkombëtare e personave të moshuar, siç është e shënuar në Rezolutën 45/106. Festa për herë të parë u kremtua më 1 tetor 1991. Në këtë ditë të rëndësishme pensionistët e SHP Çair ishin nikoqirë të shfrytëzuesve të Shtëpisë për persona të moshuar "Idila Terzi-eva".

Orët e kaluara me biseda, këngë, poezi dhe fotografi-më janë momente të vlefshme dhe dëshmi se vitet janë vetëm numër, por urtësia dhe kujtimet janë begati që nuk kanë çmim. Bashkëpunimi i vlefshëm shumëvjeçar, respekti dhe shoqërimi i të vazhdojnë edhe në vitet që janë para nesh.

Ustavka Tasevska

ofron kjo banjë, si lokalitet më bashkëkohor i këtij lloji në vend. Menaxhuesit e kësaj banje ligjëruan para pensionistëve tetovar, duke i informuar ata me të gjitha kushtet shëru-ese që ofron kjo banjë, tek e cila trajtohen më shumë sëmundje karakteristike për moshat e treta.

Pastaj iu bë një vizitë kompleksit turistik Liqeni i Lebedovës, por fatkeqësisht punonjësit e këtij kompleksi ishin në pushim kolektiv vjetor, prandaj nuk kishte mundësi për ofrimin e shërbimeve, ndonëse u vizituan të gjitha pjesët e këtij komplek-

si turistik.

Në fshatin Novo Sellë të Strumicës, pjesëmarrësit e ekskursionit kishin rastin të drekojnë së bashku në një restorant të bukur, duke u shoqëruar dhe bashkëbiseduar për tema të ndryshme të organizimit pensional dhe tema të tjera në jetën e përditshme. Do theksuar se pensionistët tanë që nga arrija në Strumicë dhe deri në kthimin e tyre në Tetovë ditën e dytë i respektuan të gjitha segmentet e parapara të ekskursionit, ndërsa u ndanë tejet të kënaqur nga realizimi i tij. **M. Murseli**

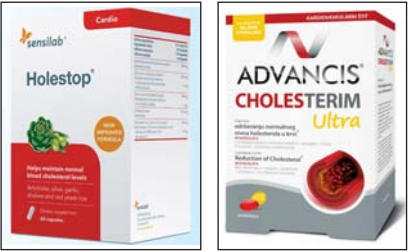
Што треба да знаете за лековите за намалување на холестеролот

Што се статини и како влијаат на нивното на холестеролот? Статините се најважната група лекови за намалување на холестеролот, особено LDL или лошиот холестерол. Тие делуваат со блокирање на ензимот на црниот дроб HMG-CoA редуктаза, кој е одговорен за производството на холестерол. На овој начин, нивото на холестерол во крвта се намалува. Овие лекови имаат и антиинфламаторни ефекти и ги стабилизираат опасните плаки во сидовите на крвните садови. Тие се користат и како долготрајна терапија по тешки кардиоваскуларни заболувања. Иако нивната ефикасност во спречувањето на срцеви и мозочни удари е научно документирана, многу пациенти се загрижени за потенцијалните несакани ефекти.

Несакани ефекти на лекови за намалување на холестеролот

1. Болка во мускулите – Болката во мускулите (статинска миопатија) и мускулните грчеви се најчестите несакани ефекти на статините. Различни студии ја проценуваат фреквенцијата на овие тегоби различно. Болката во мускулите на големите мускулни групи како што се бутовите, рамениот појас и мускулите на надлактицата е еден од можните несакани ефекти на лековите за намалување на холестеролот.

2. Зголемен ризик од дијабетес – Со оглед на тоа што статините ја намалуваат ефикасноста на инсулинот во телото, нивното земање може да го зголеми ризикот од дијабетес тип 2. Холандска студија спроведена на учесници на возраст од 55 до 75 години покажа дека луѓето кои земаат статини имале 38 проценти поголем ризик од развој на дијабетес. За луѓе со пет проценти ризик од развој на дијабетес во следните десет години, земањето статини го зголемува ризикот до седум проценти. Сепак, овој ризик се смета за мал и може да се намали со здрав начин на живот, ка-



ко што се балансирана исхрана и вежбање.

3. Рабдомиолиза (оштетување на скелетните мускули) – Рабдомиолиза е исклучително ретка, но потенцијално опасна по живот, несакана реакција. Вклучува распаѓање на мускулните клетки и мускулните влакна. Оваа компликација се јавува кај еден до три од 100 000 пациенти кои земаат статини најмалку една година. Предупредувачките знаци за овој несакан настан вклучуваат: силна мускулна слабост, екстремна мускулна болка, слабост, повраќање, треска, темна урина. Други можни несакани ефекти од статини се: пациентите кои земаат статини може да доживеат други несакани ефекти, како што се гастроинтестинални тегоби, главоболки или покачени ензими на црниот дроб, иако тие се ретки. Придобивки наспроти ризици од статини, нагласуваат лекарите, дека статините се користат речиси 40 години и се многу безбедни лекови – повеќето пациенти добро ги толерираат статини, а здравствените придобивки од овој вид терапија генерално ги надминуваат ризиците. Познато е дека покачениот холестерол е главен фактор на ризик за кардиоваскуларни заболувања, па затоа важноста на статините во намалувањето на ризикот од срцев удар и мозочен удар е непроценлива. Дополнително, новите истражувања покажуваат дека статините можат да го намалат ризикот од развој на 20 видови рак, вклучувајќи рак на белите дробови, дојката, дебелото црево... **М. Д.**

Здравјето започнува таму каде што човекот е слушнат

Во последниве години многу се зборува за здрава исхрана, физичка активност и редовни лекарски контроли. Сето тоа е важно. Но сè повеќе стручњаци укажуваат дека здравјето не зависи само од тоа што јадеме или колку се движиме, туку и од тоа како живееме, како се чувствуваме и колку сме во мир со себе.

Токму на оваа тема се осврнува Габор Мате во својата книга „Митот на нормалното: траумата, болеста, и исцелението во токсична култура“. Во неа тој поставува едно провокативно прашање: ако толку многу луѓе страдаат од хронични заболувања, анксиозност, депресија, висок крвен притисок и постојан стрес, можеби проблемот не е само во поединецот, туку и во начинот на кој е устроено современото општество.

Според Мате, луѓето често со години ги потиснуваат своите чувства, болка, стравови и разочарувања. Се навикнуваат да бидат „силни“, да молчат и да издржат. Но, она што не го кажуваме со зборови, понекогаш телото го кажува преку замор, несоница, вознемиреност или болест. Неговата најважна порака не е дека секоја болест има психолошка причина, туку дека човекот не може да се подели на тело и душа. Тие постојано влијаат едно на друго.

Овие идеи на интересен начин се надоврзуваат и на размислувањата на Џордан Питерсон, кој често нагласува дека човекот има пот-

реба од смисла, одговорност и искрено соочување со вистината за сопствениот живот. Кога живееме спротивно на нашата совест, кога постојано се преправаме или ги потиснуваме своите потреби, плаќаме психолошка цена.

Особено за луѓето пензионери оваа книга може да биде драгоцен. Таа нè потсетува дека никогаш не е доцна да се погледнеме себеси со повеќе разбирање и помалку осудување. Да си простиме за грешките. Да разговараме за старите рани. Да побараме помош кога ни е потребна. Да поминуваме повеќе време со луѓето што ги сакаме.

Големата придобивка од оваа книга не е во тоа што нуди брзи решенија. Таа нè учи да поставиме подобри прашања. Наместо: „Што не е во ред со мене?“, да прашаме: „Што сум преживеал?“, „Што ми недостига?“ и „Каков живот би бил поздрав за мене?“

Можеби токму тука започнува вистинското исцелување. Не само во ординацијата, туку и во искрениот разговор, во прифаќањето на сопствената приказна, во смислените односи и во чувството дека животот, и покрај сите предизвици, сè уште вреди да се живее со отворено срце. Здравјето не е само отсуство на болест. Тоа е состојба во која човекот повторно се чувствува жив, поврзан и во хармонија со себе. А токму кон такво разбирање на здравјето не повикува книгата на Габор Мате.

Подготвила Маја Белева

Зошто притисокот расте кога заладува?

Истражувањата покажуваат дека кај многу луѓе вредностите на крвниот притисок се повисоки кога е постудено, а пониски кога деновите се потопли. Кај луѓе кои имаат постojано повисок притисок.

На прв поглед тоа можеби не изгледа многу. Но, кај човек кој веќе има гранично висок притисок, дополнителниот сезонски пораст може да биде значаен.

Кога е студено, крвните садови во кожата и периферните делови од телото се стеснуваат, со што се намалува губењето топлина. Кога крвните садови се потесни, отпорот низ кој срцето треба да ја придвижува крвта станува поголем. Како последица на тоа крвниот притисок може да се покачи, слично кога сме под стрес или имаме поголема физичка активност. Кај помлад човек крвните садови вообичаено полесно се шират и стеснуваат во зависност од потребите на организмот бидејќи се поеластични. Со возраста, нивната еластичност постепено се намалува. Затоа повозрасните лица можат да бидат почувствителни на наглите температурни промени.

Доаѓањето на есента и зимата не ја менува само температурата. Често го

менува и нашиот начин на живот бидејќи се менуваат нашите секојдневни активности.

Во исто време, исхраната станува потешка. Почесто се консумираат посолени јадења, сувомеснати производи, готова храна и поголеми порции. Спасот е во редовното движење. При тоа не е потребен тренинг од еден час за движењето да има смисла. Повеќе кратки периоди на активност во текот на денот можат значително да го намалат времето поминато во седење. Десет или петнаесет минути брзо пешачење, качување по скали, кратка прошетка по ручек или едноставно станување од столчето на секој час се мали навикви што лесно се одржуваат.

Ако го следите крвниот притисок дома, важно е и како го мерите. Не треба да го мерите веднаш кога ќе влезете од студено во топло. Седнете неколку минути во мирна и топла просторија. Грбот треба да биде потпрен, стапалата на подот, а раката на која се мери притисокот да биде удобно потпрена на масата и не треба да зборувате додека трае мерењето. Добро е да се направат повеќе мерења. При тоа имајте на ум дека крвниот притисок природно варира во зависност од активноста, стресот, ко-

феинот, сонот и времето од денот.

Што ако притисокот навистина почне да расте? Кај лице кое веќе зема терапија за хипертензија, сезонското зголемување не е причина самостојно да се менува дозата на лековите. Ако домашните мерења покажуваат дека притисокот подолг период е повисок од вообичаено, најдобро е резултатите да се запишат и да се разговара со лекарот. Истото важи и ако притисокот станува невообичаено низок.

Особено внимание заслужуваат и симптоми како силна главоболка, болка или притисок во градите, отежнато дишење, изразена слабост и друго. Во таква ситуација не треба да се чека рутинска контрола.

Неколку степени помалку надвор изгледаат како мала промена, но кардиоваскуларниот систем мора постојано да се приспособува на условите во кои се наоѓаме, затоа најдобриот пристап не е да се плашиме од студот, туку да останеме последни во навиките што можеме да ги контролираме: редовно мерење, секојдневно движење, умерен внес на сол, квалитетна исхрана, одржување здрава телесна тежина и правилно земање на пропишаната терапија.

J. Милковски

И пчелиниот воздух е корисен за здравјето

Апи терапијата како начин на лекување и помагање на луѓето, ги користи пчелните производи, медот, прополисот, Polen, матичниот млеч, пчелниот восок и пчелиниот отров за подобрување на здравјето и превенција и третман од разни заболувања. Апи терапијата се состои од вдишување на воздухот од пчелните кошници.

Кога станува збор за вдишување (инхалација), овој третман вклучува дишење на воздухот кој е заситен со етерични масла, прополис, матичен млеч, Polen и восок кои пчелите ги создаваат и ги испаруваат во внатрешноста на кошницата. Самите пчели, преку постојаното брзо движење на нивните крилца (вентилирање), создаваат фина магла или аеросоли во кошницата.

Постојат таканаречени „Апикомори“, во кои пациентите релаксирано вдишуваат воздух од пчелното семејство, без опасност од увод, независно од периодот на денот или надворешните временски услови. Пациентите седат во комората во чија внатрешност се поставени кошниците со пчели. Со помош на специјално приспособено црево и инхалаторна маска, пациентот директно го вдишува лековитиот пчелин воздух.

Најефективен период за инхалаци-



ја е од април до септември. Освен за болни лица, апитерапијата се препорачува и за лица кои едноставно сакаат да се опуштат и внимаваат на своето здравје.

Пред неколку години апитерапијата почна поорганизирано да се применува и кај нас. Постојат неколку активни апи-комори, монтирани дрвени кукички специјално дизајнирани за инхалација. Кај нас постојат повеќе апи-комори во Драгоманде, Општина Старо Нагоричане, Сопиште и Осинчани Скопско, Водоча кај Струмица, Подлес Општина Градско и Владимирово Беровско. Вдишувањето на аеросолите и аромите од пчелната кошница, освен за подобрување на состојбата со дишните патишта, има значаен ефект за лекување на алергии, намалување на стрес, мигрена, подобрување на имунитетот, а има знача-

ен ефект и врз психофизичката состојба на луѓето.

Апи-акупунктура е всушност убоди од пчели на акупунктурни точки, каде што самата акупунктура користи иглички од 3 мм, така и пчелното осило е 3 мм, со што се постигнува истиот нервен импулс, но надоградено со внесување пчелин отров, каде корисните својства се зголемуваат неколкукратно.

Најмалката апитерапија е убод со пчела

Предуслов за оваа терапија е тоа што корисникот не смее да биде алергичен на пчелин отров – убод и консултацијата на пчелните производи. Апи-убодите се убоди од пчели на разни точки, зависно од тоа дали се работи за ревма, артритис, дискус хернија, ишијас, хронични болки во грбот, вратот и зглобовите, или нешто друго. Податокот дали пациентот е алергичен на убодот од пчела, го бараат пред почетокот на лекувањето, а доколку досега пациентот немал такво искуство го проверуваат директно со убод, со тоа што еден час тој останува на следење на развојот на состојбата. Третманот смее да го изведува исклучително лиценциран апитерапевт, за да се гарантира безбедноста на пациентот. **В. Пачемски**

Придобивки од помал внес на сол?

Краткорочно. прекумерниот внес на сол најчесто доведува до зголемена жед, задржување течности и привремено покачување на крвниот притисок. Кога во организмот има повеќе натриум, бубрежите задржуваат повеќе вода со цел да ја одржат рамнотежата меѓу натриумот и течностите. Тоа може да се забележи преку благо отекување на рацете, стапалата или на пределот околу очите. Поголемото количество течност во циркулацијата може да придонесе и за покачување на крвниот притисок. Сепак, чувствителноста на сол не е иста кај сите луѓе – кај некои ефектот е поизразен, додека кај други е помал, што зависи и од генетски и хормонални фактори.

Долгорочно. редовниот прекумерен внес на сол може да придонесе за развој или влошување на хипертензија и со тоа индиректно да го зголеми ризикот од кардиоваскуларни и бубрежни заболувања. Токму затоа, кај лица кои веќе имаат покачен крвен притисок, контролата на внесот на натриум е особено важна.

Зошто е корисно да внесуваме помалку сол?

Една од најважните придобивки е подобрата контрола на крвниот при-

тисок. Намалувањето на натриумот во исхраната може да помогне да се намали задржувањето течности и да се намали оптоварувањето на крвните садови и срцето. На долг рок, ова може да придонесе за понизок ризик од срцеви заболувања и мозочен удар. Исхраната со помалку сол може да биде корисна и за самото срце. Хронично покачениот крвен притисок го тера срцевиот мускул да работи под поголемо оптоварување, а со текот на времето може да дојде до задебелување на сидот на левата комора. Со подобра контрола на притисокот се намалува и ваквото долгорочно оптоварување. Придобивките не се ограничени само на кардиоваскуларниот систем. Бубрежите имаат централна улога во регулирањето на натриумот и течностите во организмот, па прекумерниот внес на сол може дополнително да ја зголеми нивната работа. Кај лица со веќе нарушена бубрежна функција, контролирањето на натриумот може да биде особено важно. Дополнително, кај лица со хронична хипертензија или срцево заболување, исхраната со помалку сол може да помогне терапијата полесно да го постигне посакуваниот ефект. Секако, ваквата

промена не ја заменува терапијата препишана од лекар, туку претставува дел од поширок пристап кон подобра контрола на состојбата.

Како практично може да го намалиме внесот на сол?

Најлесен начин е поголем дел од исхраната да се базира на свежи и минимално обработени прехранбени продукти. Свежото овошје и зеленчук, мешунците, полнозрните житарки, рибата, пилешкото и мисиркиното месо природно содржат релативно малку натриум, доколку при нивната подготовка не се додаваат големи количества сол или готови сосови. Јаткастите плодови и семките исто така се добар избор, но подобро е да се избираат несолените варијанти. Кај пијалаците, вода, незасладени чаеви и лимонада без додаден шеќер се едноставни опции кои не придонесуваат значително кон внесот на натриум. Особено важно е да се внимава на „скриената“ сол во храната. Готовите супи, сувомеснатите производи, солени сирења, конзервираните производи, сосовите и дел од пекарските производи можат да содржат значително количество натриум. Затоа, читањето на нутритивните декларации може многу да помогне. **М. Д.**

ЗП СВЕТИ НИКОЛЕ

Живот на пензионерите во старски домови во Швајцарија

Светиниколчанката Блага Младеновска со фамилијата, како млада сопруга и мајка на три деца, се преселија да живеат во Швајцарија.

Во Швајцарија завршила соодветно образование потребно да се вработи како негувателка во домот за стари лица „Паганини Ре“, а десетина години е пензионерка. Летата ги поминува во својот роден град. И тука е активна пензионерка, присуствува на состаноци на Активот на жени при ЗП Свети Николе, се дружи со пријателките од младоста... Сите сакаат да ја слушаат како со љубов раскажува за животот на стари лица сместени во домовите за стари во Швајцарија, особено за домот во кој работела.

Уште кога првите сончеви зраци нежно ќе ги допреа црвените покриви на градот Белинцона, ги отворав големите дрвени порти на домот за стари лица „Паганини-Ре“. Ме пречекуваше добро познатата топла глетка: тихиот, весел, пријателски цагор на колегите и препознатливиот мирис на свежо еспресо кафе од „Бар Полжав“. Кафулето е во срцето на домот и е место каде што денот на сите им започнува со љубов, насмевка, муабет и со сонце.

Пензионерскиот дом за стари лица „Паганини-Ре“, е модерно опремена институција основана на почетокот на минатиот век. Во рамките на самиот дом постои кафебар „Бар Полжав“ и преубаво среден голем парк. Тука штитениците пијат кафе, ги пречекуваат своите семејства кои им доаѓаат да ги посетат. Пријатели и роднини може да им дојдат во секое време. Може

да рачаат со нив во заедничкиот ресторан или да ги земат за викенд дома. Тие домот го доживуваат како нова заштитна фаза од животот во која социјалните врски остануваат активни. Немаат чувство на напуштеност. Нашиот однос кон станарите се заснова на „персонализирана грижа“, а тоа значи дека во нив не гледаме само пациенти туку личности со минато и со сегашни потреби. Се трудиме да им е убаво на нашите штитеници. Им пуштаме омилените песни од младоста, ги слушаме нивните животни приказни, го почитуваме нивното достоинство во секој миг. Се трудиме со малите гестови да им го разубавиме секојдневието на луѓе кои се на залез на нивниот живот. Имаме многу активности, во кои секој може да се пронајде. Во домот редовно организираме групни терапии, културни настани, концерти и излети низ околните планински предели или покрај езерата. Еднаш неделно ги носиме на пазар, тоа им е посебно задоволство. Задоволство им е и да учествуваат на карневал. Се облекуваат во одбрани маски и во поворката одат до кралот и кралицата на карневалот. За станарите е доживување и учеството на „Музичките денови“ кои се одржуваат на два месеца. Интересно е и тоа што секое утро по појадокот се одржува богослужба, литургија, на која сите штитеници присуствуваат.

За Нова година сите станари на домовите, како и на овој во кој работев, добиваат подароци, а Велигден и Божиќ се прославуваат свечено со многу пригодни програми, – вели Блага.

На прашањето дали домовите се државни или приватни и какви се пензиите таа вели:

– Просечните пензии се од 2.500–2.600 евра месечно од основен државен пензиски систем, но постојат и професионални пензиски фондови, за приватна заштеда што може да овозможи повисок стандард. Старските домови нудат висока грижа, внимание и почитување на станарите кои се главно пензионери. Просечни месечни трошоци се од 8.000–12.000 швајцарски франци. Финансирањето на старските домови е поделено помеѓу самиот корисник, државата и здравственото осигурување. Државата законски покрива дел од финансирањето доколку приходите на лицето се под одредената граница. Домовите се главно државни. Постојат неколку модели за сместување и грижа за стари лица кои се приспособени според нивната здравствена состојба, со професионална медицинска нега. Но, има и таканаречени „Заштитни станови“ (Appartement protetti). Тоа се независни станови каде што пензионери живеат целосно самостојно, но имаат деноноќно поврзан аларм со персоналот во главната зграда, ова им дава чувство на слобода и апсолутна сигурност. Односот помеѓу персоналот и штитениците е како во фамилија, се чувствува љубов, почитување, а нашата грижа за нив е апсолутно на високо ниво. Јас и по пензионирањето работев уште пет години, навистина уживав во работата и со персоналот и со нашите штитеници.

Блага со задоволство уште многу раскажуваше интересни случки со штитениците во домот. Убаво би било и нашите пензионери да имаат ваков престој и грижа во старските домови во нашата земја. Да се надеваме дека еден ден ќе биде така!

Вукица Петрушева

Мелодија на срцето

Пршетате во октомври во природа. Ќе го осетите нежниот премин кон есента. Боите повторно ќе ве изненадат. Пршетките каде било, на кеј или во парк или на соседниот рид или планина, на ливади, кај роднините на село, се прекрасни во ова време. Во текот на неколку дена дрвото добива своја нова есенска боја, потоа на ветрот полека ги губи листовите и не подготвува на зимата која полека доаѓа. Се создава на ветрот дожд од листови во разни бои, но најмногу во жолта.

За да не преживуваме измислени опасности кои сè уште не настанале, треба да внесуваме и чуваме во умот позитивни мисли. Тука спаѓаат мислите за убавината на природата. За да не носиме одлуки од страв, туку од слобода, треба да погледнеме во своето срце, коешто според духовните учења е центар на нашето битие. Треба да се научиме да ја чуеме мелодијата на срцето и така нема да запаѓаме во анксиозност од можни сценарија за опасности. За да не западнеме во патолошки состојби на исцрпеност од потреба од контролирање, проверување, повлекување и избегнување на ближните и себеси и за да ги пронајдеме вистинските пријатели, треба ние да управуваме со себеси, преку нашата љубов, а не преку стравот.

Понекогаш има многу сплеткани ситуации во нашиот живот, кои носат несакани психички состојби и поради тоа може да имаме потреба од психолог или лекар. Ако немаме кому да се довериме, тогаш можеме да најдеме и добар лекар, кој ќе не сослуша и нема веднаш да ни даде лекови, туку ќе работи со нас. Во нашите души многу често се собира траума или вознемиреност, а

нам не ни е јасно како да се справиме со сето тоа. Сепак во обидите да ја најдеме својата мелодија на срцето или мелодијата во срцето на некој добар човек, ние полесно се справуваме со тешкотиите од овој вид. Земаме да читаме некоја книга и веднаш гледаме дали на првата страна можеме да чуеме музика. Така преку таа музика – преку која доаѓаме до важни метафори кои би требало да го преоразат нашиот живот, ние се смируваме и сфаќаме дека не мора самиот живот да го поминеме со стегнати тупаници. Односно преку оваа наша инвентивност ја пронаоѓаме вредноста на довербата.

Мелодијата на срцето и довербата не учат дека не мора стократно да го преживееме злото пред тоа да дојде. Тие не поучуваат дека треба со благодарност и без стегнатост да прифаќаме се што ни доаѓа на патот, оти така ќе можеме личносно да учествуваме во сите настани и случки, трудејќи се правилно да го направиме следниот чекор. Нам ни се дава онолку енергија колку што е потребна за еден ден. Остатокот да го препуштиме на довербата на утрешнината. Оваа вештина е слична како на онаа на пливачите и оние кои се занимаваат со боречки вештини, а најмногу ми се чини на танчарите и играорците. Тие се препуштаат на текот на дејноста која ја вршат, па така да се поучиме од нив, како едно школо за тоа како да се живее животот.

Стравот бара контрола. Довербата учи да се отпусти контролата. А слободата започнува кога човекот повеќе нема да ја меша грижата со потребата да управува со животот.

Маја Белева

HALKBANK

ПРВА ФИНАНСИСКА ЛЕКЦИЈА ЗА ДЕЦА

Штедат совесно, плаќаат одговорно и растат безгрижно!

Буквар на Халки

ВАЖНИ СЕ ДЕЦАТА

Кој сè чекорел низ Скопје

Скопје можеби не е Париз, Рим или Лондон. Но кога ќе почнеш да ја отвораш неговата историја, сфакаш дека по овие улици оделе луѓе чии имиња денес ги знае целиот свет.

Тука во 1910 година е родена Мајка Тереза – Гонца Бојаџиу, жената која од едно скопско девојче стана светски симбол на хуманоста и добитничка на Нобеловата награда за мир.

Последните години од својот живот токму во Скопје ги поминал Георгиос Зорбас – вистинскиот Зорба, човекот што го инспирирал Казансакис да го создаде легендарниот Алексис Зорба. Тука починал во 1941 година и денес почива во Бутел.

Во близина на Скопје, во античкиот Тауресиум, е роден Јустинијан I, еден од најмоќните византиски императори во историјата, човекот зад прочуениот Јустинијанов законик и величествената Света Софија во Константинопол.

Во Скопје е роден и Јахја Кемал Бејат–

ли, еден од најголемите турски поети на XX век, кој никогаш не го заборавил градот на своето детство.

Во Скопје дел од животот поминал и тука починал Натан од Газа, една од најпознатите и највлијателни личности во еврејскиот мистицизам од XVII век.

Низ Скопје минувал и Мустафа Кемал Ататурк, човекот кој подоцна ќе ја создаде модерна Турција и ќе стане една од најзначајните личности во нејзината историја.

И можеби токму затоа си го сакаме Скопје. Не затоа што е најголем, најбогат или најубав град на светот. Туку затоа што под секој негов камен има приказна. Зад некоја стара врата – цел еден живот. По некоја улица по која денес брзаме на работа, пред сто или илјада години можеби чекорел човек чие име денес го знае светот. Градовите не се само згради, булевари и плоштади. Градовите се секавања.

М. Д.

Африканските слонове се лекуваат сами со шумски билки

Нова студија покажа дека африканските слонове во Кенија активно користат најмалку 35 различни видови билки за ублажување на здравствени проблеми, при што за 25 од нив локалното население веќе знае дека имаат лековити својства. Слоновите долго време ги фасцинираат научниците со своето специфично однесување, кое вклучува влегување во пештери и стругање на карпите за да дојдат до неопходните минерали. Најновите сознанија укажуваат на тоа дека овие цицачи поседуваат и сложено знаење за „шумската аптека“, кое го применуваат и кај своите младенчиња.

Според сведоштвата на локал–

ните чувари на природата и старешини, слоновите внимателно избираат одредени растенија кога не се чувствуваат добро, а мајките подготвуваат билни препарати за своите младенчиња. Едно од најинтересните сведоштва доаѓа од локален активист за заштита на природата, кој набљудувал како мајката го подготвува растението ангурвит, локален лек за стомачни тегоби. Според него, мајката ги цвакала листовите и корените сè додека не добиела мазна паста, ја мешала со своето млеко и му ја давала на младенчето, кое потоа ги исплукувало цврстите остатоци откако ќе ги изцвакало.

Самолекувањето кај животните не е нов концепт во науката. Нај–

раните записи за слонове што се самолекуваат датираат од III век, кога римскиот автор Клавдиј Елијан опишал ранет слон кој закрепнал откако конзумирал цветови и масло од маслиново дрво. Денес е познато дека комарците, пчелите, овошните мушички и големите човеколики мајмуни во Африка и Азија можат самите да се излекуваат од болести. Со секојдневното стекнување нови сознанија за животинските видови, науката добива подобар увид во историјата на човечката медицина. Истражувачите го анализираа хемискиот состав на растенијата што ги конзумираат слоновите, со цел да откријат потенцијално нови лекови.

М. Дамјаноска

Цитати за есента

„Есента е втора пролет кога секој лист е цвет.“ – Албер Ками
„Есента ни покажува колку е убаво да научиме да пуштиме нешто да си замине.“ – Анонимен автор
„Есента е доказ дека промената може да биде убава.“ – Анонимен автор
„Оној што мисли дека паднатите лисја се мртви, никогаш не ги гледал како танцуваат на ветрот.“ – Шира Тамир
„Есенските лисја не паѓаат, тие летаат. Полека го користат својот единствен миг да се вивнат.“ – Делија Овенс
„Животот започнува одново кога ќе настапи свежината на есента.“ – Ф. Скот Фицџералд
„Есента е време кога учиме да бидеме задоволни со она што веќе го имаме.“
„Време за уживање во полнотата на животот, за собирање на плодовите, за нивно споделување со другите и за подготовка за нов раст.“ – Денис Вејтли
„Колку убаво стареат лисјата. Колку светлина и боја има во нивните последни денови.“ – Џорџ Барнс
„Есента е поблага сезона. Она што го губиме во цветови, повеќекратно го добиваме во плодови.“ – Семјуел Батлер
„Есента му шепна на ветерот: пафам, но секогаш повторно се издигнувам.“ – Анџи Вејланд–Крозби
„Има нешто посебно во првите лисја што паѓаат од дрвјата, како на сите да ни се дава можност да се обновиме и да почнеме одново.“ – Рут Ахмед
„Дури и ако нешто останало недовршено, секој треба да одвои време да седне и да ги гледа лисјата како ја менуваат бојата.“ – Елизабет Лоренс
„Среќна сум што живеам во свет во кој постои октомври.“ – Л. М. Монтгомери
„Есента носи повеќе злато во своите џебови отколку сите други годишни времиња заедно.“ – Џим Бишоп
„Од сите годишни времиња, есента му нуди најмногу на човекот, а бара најмалку од него.“ – Хал Борланд
„Кога годината би била сместена во часовник, есента би била неговиот волшебен час.“ – Викторија Ериксон
„Есента е последната и најубава насмевка на годината.“ – Вилијам Кален Брајант
„Есента сјае над нас како прекрасна вечер; таа е зајдисонцето на годината.“ – Мери Расел Митфорд
„Сите животи што сме ги живееле и сите што допрва ќе се живеат се исполнети со дрвја и лисја што се менуваат.“ – Вирџинија Вулф
„Постои хармонија во есента и сјај на нејзиното небо.“ – Перси Биш Шели
„Не можам да поднесам да потрошам нешто толку драгоцено како есенското сонце, останувајќи дома.“ – Натаниел Хоторн
Подготвила Маја Белева

Хумор

Цветко го прашува Трпе:
– Те почитуваат ли децата?
– Да, се однесуваат кон мене како кон Господ. Речиси не ме ни слушаат, молбите не ми ги исполнуваат. Се однесуваат како воопшто да не постојам, но штотугу ќе им притреба нешто – почнуваат да се молат, исто како на Господ...

Трпана му вика на Трпе:
– Ај бе однеси ме некогаш на циркус!
– Зошто да одиме? Дома имаме секој ден циркус!

Две пријателки прават муабет:
– Како ти е врската со дечкото?
– Не ми е повеќе дечко! – Така и му треба, никаков беше.
– Ама јас се омажив за него. Сопруг ми е...
– Епа со среќа, нека ви е честито.

Момчето оди кај таткото на девојката за да ја побара за жена.
– Господине, сакам да се оженам со вашата ќерка.
– Нема шанси, млад господине. Па ти немаш ни скршена пара.

– Вистина, пари немам, но многу сум паметен.
– Дека си паметен не ти верувам.
– Зошто?...
– Кој паметен би се оженил со неа?

Разговараат двајца службеници:
– Денес му поставив ултиматум на шефот: „Или ќе ми ја зголемиш платата, или ќе ја напуштам фирмата“.
– И, како заврши разговорот?
– Постигнавме компромис.
Ниту тој ми ја зголеми платата, ниту јас ја напуштив фирмата.

Полицаец застанува возач и му бара лична карта, возачка дозвола... Меѓу другото, полицаецот прашува:
– Господине, да не сте пијан?
– Не.
– Па, гледам дека не сте ни трезен.
– Не сум ни трезен, господине полицаец.
– Па каков сте?
– Тамам.

Трпана на Трпе:
– Душо, дај да седнам малце.
– Седни бе, душо.
– Ама сакам да седнам на компјутер.
– А бе, жено, ќе го скришш! Многу си дебела!

Цветко влегува во бутик и бара кошула. Продавачот:
– Би сакале ли иста кошула како оваа што ја носам јас?
Цветко: – Да, иста таква, ама чиста.

– Блажо седи во ресторан, го вика келнерот и го прашува:
– Пејачката исполнува ли желби?
– Да, господине!
– Тогаш кажете и да замолчи!

– Душо имам две вести – добра и лоша.
– Кажувај, да слушнам!
– Решив да те напуштам!!!
– Ајде сега кажи ја и лошата!

Бракоразводна парница. Судијата ја прашува жената:
– Зошто сакате да се разведете?
– Дознав дека тој бил сопственик на станот за кој плаќаме кирија цели 20 години.
Судијата:
– Еј мајката... Па тоа е генијално!

Пациент оди на контрола кај лекар и лекарот го прашува:
– Ви помогнаа ли апчињата што Ви го пре–

пишав минатиот пат?
– Многу докторе. Случајно ги нашол таткото на женами, ги испил и сега јас сум единствен наследник.

Трпе му вели на комшијата:
– Се гледам синојка во огледалото и гледам дека уште сум убав како некогаш.
– И?!
– Ќе си купам пак од истата ракија!



ЗП КРИВА ПАЛАНКА И РАНКОВЦЕ РАЗГОВОР СО ДРАГАН ВЕЛИЧКОВСКИ, ДИРЕКТОР НА ЛУ „ГРАДСКИ МУЗЕЈ“

„Пензионер плус“ се чува во музејот

Особено добра е соработката што ја негуваат пензионерите од ЗП Крива Паланка и Ранковце со тимот од ЛУ „Градски музеј“ предводен од директорот Драган Величковски. Секој број на весникот „Пензионер плус“, за кој Величковски лично изрази пофални зборови, е чуван во музејот. Директорот Драган Величковски истакна дека соработката што ја имаат со пензионерите од нашето здружение трае веќе дваесет години, од самото формирање на музејот како установа.

– Дел од еколошките предмети што ги имаме во нашата збирка на поставата се донирани токму од пензионерите. Станува збор за автентични предмети од секојдневниот живот, кои носат приказни, спомени и дух на едно време кое не смееме да го заборавиме. Тие со голема љубов ги предаваат предметите во музејот, знаејќи дека тука ќе бидат сочувани за да сведочат на идните генерации. Тие се редовни учесници на работилници кои ги организираме. Нивното присуство дава посебна топлина и значење на секој настан. Низ годините пензионерите имаат учествувано и

во неколку активности кои се реализирани во прекугранични проекти финансирани од Европската Унија, во едукативни и креативни работилници и се покажаа како вешти домаќини во подготовка на кулинарски традиционални јадења карактеристични за нашиот град.

Величковски додаде дека пензионерите се основна алка во пренесување на традицијата, обичаите и народната култура во Криво-паланечко. Тие ги паметат старите обреди, занаети и приказни како и обичаите. Наша цел е понатаму да продолжи соработката со поголемо продлабочување. Тие сè живо наследство на нашите корени и без нив музејот не би бил тоа што е денес. Ќе продолжиме и во иднина заедно да работиме на зачувување и негување на културното богатство на нашиот Кривопаланечки крај.

Б. Стојчевска



ЗП НЕГОТИНО

Јован Давчев долгогодишен активист во здружението

87-годишниот пензионер Јован Давчев од Неготино, е човекот кој со својата долгогодишна активност остави значаен белег во работата на ЗП Неготино. Во 2004 година беше избран за претседател на пејачката група „Пензионерите пеат“, активност која со години ги обединува пензионерите преку песната, дружењето и љубовта кон македонската култура. Во здружението извршувал и повеќе одговорни функции, бил член на Извршниот одбор и благајник, а со својата активност придонесувал се до 2023 година.

По покана од претседателот на ЗП Неготино Ванчо Ристов, Давчев беше почесен гостин на одбележувањето на 20 септември, Денот на пензионерите. Средбата беше исполнета со емоции, убави спомени и по-



мер дека вистинската активност, посветеност и љубов кон пензионерската заедница не се мерат со години, туку со делата што остануваат зад нас.

Ванчо Ристов

ЗП СОЛИДАРНОСТ - АЕРОДРОМ

Импресии од учеството на фестивалот „Трета животна доба“ во Љубљана

Во Љубљана, од 29 септември до 1 октомври 2026 година се одржа 25-тиот Фестивал „Трета животна доба“ како најголем од ваков вид во Европа. Како членови на играорната група од ЗП Солидарност – Аеродром, настапивме на овој фестивал во Џанкаревиот дом на 29 и 30 септември 2026 година. Пред наставот, бевме препознатливи по убавината на македонската носија со нејзиниот раскошен колорит и вез, при што посетителите извикуваа: „Оооо, Македонија!“.



Во срцето на Словенија покажавме како се сакаат и негуваат обичаите, традицијата, фолклорот и песната, како вистински амбасадори на македонската култура и мелос. На отворената сцена во Џанкаревиот дом, низ кореографијата и сплетот на македонските ора, прикажавме заедништво, синергија и сплотеност на сите

членови на групата. Со секој одигран и синхронизиран чекор во 7/8 ритам, со секој отпеан стих, покажавме дека годините се само бројка, а вистинската младост и љубов кон играта извира од душата. Енергијата и темпераментот се пренесоа до срцата на публиката, особено кога пеејќи и играјќи се симнавме од подиумот, а многумина од публиката се приклучија во орото и не оставивме никого рамнодушен од посетителите, за што публиката нè награди со силен аплауз. Овој аплауз не претставуваше успех само за нас играорците, туку и за ЗП Солидарност – Аеродром и за СЗПМ.

Покрај настапите на двете здруженија остваривме и посета на Сојузот на пензионерите на Словенија (ЗДУС) во нивното седиште на Кебетова во Љубљана. При посетата, потпретседателот на ИО на СЗПМ, Музафер Муртезани и раководствата на ЗП Солидарност – Аеродром и ЗП Тетово разменија меѓусебни искуства и впечатоци од настапите и активностите на Фестивалот „Трета животна доба“ со раководството на ЗДУС и претседателката на ЗДУС, Зденка Јан. Пречекот и гостопримството од страна на домаќините на Кебетова обилуваа со голема срдечност и пријателство. Веселата атмосфера која ја поттикнавме во Џанкаревиот дом се прелеа и продолжи во ист дух со домаќините низ заедничко играње на нашите ора и песни. За нас учеството на фестивалот не беше само можност да го прикажеме македонскиот фолклор и мелос, туку и можност за воспоставување мостови на пријателства. Исто така, остваривме нови пријателства и соработка со членовите на хорот од ЗП Тетово со кои патувавме заедно за Љубљана.

Лила Пејчиновска-Миладиновска

IN MEMORIAM Цветанка Илиева

На 25 септември 2026 година почина Цветанка Илиева долгогодишен уредник, новинар и водител во Македонската радио-телевизија. И пред и по пензионирањето во емисијата „Трета доба“ ја афирмирал работата на Сојузот на здруженија на пензионери на Македонија. Како член на Комисијата за информирање даваше свој придонес за објективно, навремено и вистинито информирање на пензионерите во пошироката јавност и во здруженијата, а и како дописник на нејзиното матично здружение на пензионери Центар од Скопје. Свој придонес даваше и како водител на речиси сите манифестации организирани од СЗПМ.

Ќе биде запаметена како одличен професионалец, добар човек, искрен пријател, пожртвувана мајка и сопруга, но и како човек кој секогаш сака да помогне, сослуша и посветува... Нека и е вечен споменот.

СЗПМ



ЗП ПРИЛЕП

Кај Ицко Спиркоски во Баба Чаир

Човек на 77 години – пензионер, да се грижи за повеќе од 240 гулаби, да ги храни, да ги одгледува, да се грижи за нивното здравје, и воопшто да ги сака, треба да има љубов кон птиците воопшто. Преку 1 тон и половина килограм пченица годишно, фрла Ицко Спиркоски за неговите 240 пердувести убави, црни, бели и шарени птици. Тоа е љубов, зараза, хоби и задоволство да летаат околу тебе, над твојата глава и чекаат да го видат оној што ги храни, да им ги отвори гулабарниците и да излезат со гукање, „пеење“, на нивни гулабски јазик. Тоа е навистина „рај за очите“. Не само кога летаат околу него и колваат од пченицата, ами и самото место некако е мирно и делува смирувачки. Тука блиску до градот, недалеку од градскиот немир кај Ицко Спиркоски во Баба Чаир, задоволство е да се посети неговото домашно, животното гнездо.

– Името, Баба Чаир доаѓа од турскиот збор што значи „татков имот, таткова бавча“. Местово било поголемо некогаш, сега бавчата е поделена, покрај мене има и други газди, а дел „зела“ реката. Срекен сум што сум овде со овие мои летачи, гулаби.

Вистинскиот гулабар е оној што ги сака и што ги одгледува гулабите, не ги продава и не прави од нив чорба. – Ицко ниту купува други гулаби, а и не продава, тој е гулабар од мрак, иако како што вели е грд збор, а сега некако го изменија и не нè викаат гулабари, ами љубители на птици. Тој е еден од малкуте љубители на птици што имаат толкав број курум шешки–црни, бели мрсарки, бајас курумчиња, цокшешки во градот. Тие што летаат подалеку, ги викале басој и по летањето малку повисоко сами си доаѓале пак на истото место, се забележи соколот и не им се пушти да ги улови.

– Откако „избегав“ од градов и дојдов овде во Баба Чаир, јас се преродив. Овде ми е супер, си живеам со сопругата по мој модел, тертип што се вели. Големо задоволство ми е кога двајцата синови ќе ми дојдат со внуките. Ми доаѓаат и пријатели, исто така љубители на птици, разговараме, разменуваме мислења.

К. Ристески



ЗП ВЕВЧАНИ

Најдобри во шутирање пенали на мали голчиња

Машката екипа на ЗП Вевчани по втор пат го освои првото место во дисциплината шутирање пенали на мали голчиња, на 30-тите јубилејни Републички пензионерски спортски натпревари. Натпреварите кои се одржаа на 2 септември 2026 година, во спортскиот центар „Билјанини извори“ во Охрид, каде што силите ги одмерија екипи од осум региони од Македонија.

Најсилни во машка конкуренција беа натпреварувачите од ЗП Вевчани, во состав Јован Лазороски, Мишо Попоски и Ѓоко Мурцески, кои успеаја да стигнат до шампионската титула и да се закатат со златни медали. Овој успех има уште поголема тежина бидејќи вевчанската „златна тројка“ втора година по ред го освојува првото место во Република Македонија во оваа дисциплина. Со новото злато, уште еднаш потврдија дека спортскиот дух нема граници и дека со тимска работа, прецизност и искуство може да се стигне до врвот.

Успехот на вевчанските пензионери е уште едно признание за активноста на ЗП Вевчани и нивната посветеност кон спортот, дружењето и здравиот начин на живот и во третата доба.

С. Кукунешоски



ЗП ГЕВГЕЛИЈА

Пензионерка која освојува планински врвови

Милена Карагонова е дипломиран правник која целиот работен век го поминала во општинскиот синдикат во Гевгелија од каде што се пензионирала. Нејзината голема љубов кон природата, чистиот воздух и планинските авантури, уште одамна ги носела во себе. Големата желба да планинари ја остварува за членувајќи се во планинарското друштво ЗПСК Кожув во Гевгелија пред триесетина години и од тогаш активно планинари.

– Моите планинарски почетоци и мое прво 4-часовно пешачење беше од село Ново Коњско до село Ума, родното место на мојата мајка. Тоа беше меморијален марш во чест на нашиот починат планинар Перо Илиевски. Планинарењето нема граница на старост, така во друштвото има многу пензионери и преку 70 години. Во Македонија сум се искачила скоро на сите планински врвови. Исто така и во сите соседни земји. Во Србија на врвот Миџор, во Грција на врвот Митака, во Бугарија на Мусала, во Црна Гора на Боботов Кук, во Италија на Пиз Бос и многу други. Можам да го издвојам искачувањето во Мароко на планината Голем Атлас на врвот Тубкал, каде што искачувањето траеше два дена. Потоа на прекрасните Карпати, каде искачивме 3 врвови и највисокиот Молдавијану. Има секакви патеки подобри и потешки, карпести и стрмни, но чувството за да ја оствариш целта ги совладува сите препреки. Многу непријатно е кога ќе те зафати невреме со грмотевици, силен дожд и град. Сите ние имаме опрема за планинарење и секогаш во групата има искусни планинари и вистински другари. Во секој од нас има соништа, кои кога ќе престанеме да ги сонуваме значи ги живееме.

Браво, пензионерке – планинарке, со здравје и среќа уште многу врвови да освојуваш.

Јанка Узунова

